ಲಾಭ :

1. ಧಾರಣಾ ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
2. ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಮೇಧಾವಿಗಳೂ ಓಜಸ್ವಿಗಳೂ ಆಗುತ್ತಾರೆ.
3. ಮಸ್ತಿಷ್ಕದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ತಲೆನೋವು, ಅನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರೋಧದ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕವಾದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಮುದ್ರೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ.



2. ವಾಯುಮುದ್ರೆ :

ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಅದುಮುವುದರಿಂದ ಈ ವಾಯುಮುದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸಿ.

ಲಾಭ :

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಕಾರದ ವಾಯುಸಂಬಂಧೀ ವಿಕಾರಗಳಾದ ಮಂಡಿನೋವು, ಸಂಧಿವಾತ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ಪಕ್ಷಾಘಾತ (ಲಕ್ವಾ), ಕಂಪವಾತ (ನಡುಕ), ಸಾಯಿಟಿಕಾ ಹಾಗೂ ಗ್ಯಾಸ್ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

3. ಶೂನ್ಯ ಮುದ್ರೆ :

ಮಧ್ಯಮಾ ಬೆರಳು ಆಕಾಶತತ್ವವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಟದ ಮೂಲದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅಂಗುಷ್ಟವನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಅದುಮಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಿಸಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಕಿವಿ ನೋವು, ಕಿವುಡುತನ ಹಾಗು ಕಡಿಮೆ ಕೇಳಿಸುವಿಕೆಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತನಕ ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಘಂಟೆಯಕಾಲ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಹೃದಯರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ವಸಡುಗಳು ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲು ರೋಗ ಹಾಗೂ ಥೈರಾಯಿಡ್ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಭೋಜನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ತಿರುಗಾಡುತ್ತ ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.





4. ಪೃಥ್ವೀಮುದ್ರೆ :

ಅನಾಮಿಕಾ (ಉಂಗುರ ಬೆರಳು) ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ಅಗ್ರಭಾಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಡುವುದು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಪೃಥ್ವೀ ಮುದ್ರೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಇದರ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ. ತೂಕದ ಅಲ್ಪತೆ, ಸ್ಥೂಲತೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವನಾಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸಾತ್ವಿಕ ಗುಣಗಳ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ನೀಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಕಾಂತಿ ಹಾಗೂ ತೇಜಸ್ಸುಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಪ್ರಾಣಮುದ್ರೆ :

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಕಿರುಬೆರಳು, ಉಂಗುರದ ಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಅಗ್ರಭಾಗಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳು ನೇರವಾಗಿರಲಿ.

ಲಾಭ :

ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಪ್ರಾಣದ ಸುಪ್ತಶಕ್ತಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಫೂರ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಕಣ್ಣುಗಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ನೇತ್ರಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗಿ ನವಶಕ್ತಿಯ ಸಂಚಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ದೀರ್ಘ ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿವು-ನೀರಡಿಕೆಗಳು ಬಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಲಾಭವಿದೆ.

6. ಅಪಾನಮುದ್ರೆ :

ಅಂಗುಷ್ಠ, ಮಧ್ಯಮಾ ಹಾಗೂ ಅನಾಮಿಕಗಳ ಅಗ್ರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ ಉಳಿದ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಮುದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಶರೀರದ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳು ಹೊರಹೋಗಿ ಶರೀರವು ನಿರ್ಮಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ವಾಯುವಿಕಾರ, ಮಧುಮೇಹ, ಮೂತ್ರಾವರೋಧ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ದೋಷ ,ಹಲ್ಲುಗಳ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ ಹೊಟ್ಟೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗೀ ಮುದ್ರೆ. ಹೃದಯರೋಗದಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರೀ ಹಾಗೂ ಬೆವರಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ : ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಮೂತ್ರ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.







7. ಅಪಾನವಾಯುಮುದ್ರೆ :

ಅಪಾನಮುದ್ರೆ ಹಾಗೂ ವಾಯುಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಈ ಮುದ್ರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಕಿರುಬೆರಳು ನೇರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಹೃದಯ ಹಾಗೂ ವಾತರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯವಿರುವವರು ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಈ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆರಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಗ್ಯಾಸ್ ಹೊರಹೋಗುತ್ತದೆ. ತಲೆನೋವು, ದಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನೇರುವ 5-6 ನಿಮಿಷ ಮೊದಲು ಈ ಮುದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಏರುವಾಗ ಆರಾಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

8. ಸೂರ್ಯಮುದ್ರೆ :

ಉಂಗುರದ ಬೆರಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಅದುಮುವುದಲ್ಲದೆ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ ಅದುಮಿ.

ಲಾಭ :

ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಶರೀರವು ಸಂತುಲಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ತೂಕ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ವಿಕಾಸವಾಗುವುದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಧುಮೇಹ, ಯಕೃತ್‌ನ ದೋಷಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ದುರ್ಬಲರು ಮಾಡಬಾರದು. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮಾಡಬಾರದು.







9. ವರುಣಮುದ್ರೆ :

ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿಡಿ.

ಲಾಭ :

ಈ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಶರೀರದ ಶುಷ್ಕತೆ ದೂರವಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಕಾಂತಿಯುಕ್ತವೂ, ಮೃದುವೂ ಆಗುವುದು. ಚರ್ಮರೋಗ, ರಕ್ತವಿಕಾರ, ಮೊಡವೆಗಳು ಹಾಗೂ ಜಲತತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾದ ರೋಗಗಳು ದೂರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖವು ಸುಂದರವಾಗುವುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಕಫ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರು ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು.

10. ಲಿಂಗಮುದ್ರೆ :

ಲಿಂಗಮುದ್ರೆ

ಚಿತ್ರದ ಅನುಸಾರ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿ, ಎಡಗೈನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಇತರ ಬೆರಳುಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಹೆಣೆದುಕೊಂಡಿರಲಿ.

ಲಾಭ :

ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಚಳಿ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ದಮ್ಮು, ಸೈನಸ್, ಲಕವಾ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಭಕಾರಿ. ಇದು ಕಫವನ್ನು ಒಣಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ :

ಇದರ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ತುಪ್ಪ, ಹಾಲು ಇವುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಬಹಳಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಾಡಬಾರದು.

11. ಧಾರಣಾ ಶಕ್ತಿ ಮುದ್ರೆ :



ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದ ತನಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬಲ್ಲ ಮುದ್ರೆಯಾಗಿದೆ. ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ-1ನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿ. ಇದರಿಂದ ಆಂತರಿಕ ಕುಂಭಕ ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗ (ಭಾಗ-2)ರಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದರೆ ಕುಂಭಕವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಅಧಿಕ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಇರಬಲ್ಲದು, ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಭಾಗದ (ಭಾಗ-3) ದಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಅದುಮಿದರೆ ಶ್ವಾಸವು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಒಳಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲದು.

ಲಾಭ :

ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಬಲ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುವ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಆಯುಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ಮುದ್ರೆಗಳು

1. ಭೂಚರಿ ಮುದ್ರೆ :

ಪದ್ಮಾಸನ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಾಸನ ಮೊದಲಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನಿಂದ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ದೂರದ ಶೂನ್ಯ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನಿರಿಸುವುದು ಭೂಚರಿ ಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಖೇಚರಿಮುದ್ರೆ :

ನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ವಿಪರೀತ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಮರಳಿಸುತ್ತ ತಾಲು (ಕಿರು ನಾಲಿಗೆ) ವಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ಖೇಚರಿಮುದ್ರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಗುರುವಿನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಾಭ :

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿರುವುದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೋಗಿಗೆ ಅಮೃತರಸದ ರುಚಿ ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ - ಎಂಬುದಾಗಿ ಯೋಗ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಖೇಚರಿಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಅಮೃತಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಅಮೃತರಸವು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಧಕನಿಗೆ ನಿದ್ರೆ, ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆಗಳು ಪೀಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

3. ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆ :

ಪದ್ಮಾಸನ, ವಜ್ರಾಸನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಧ್ಯಾನಾತ್ಮಕ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮಲದ್ವಾರವನ್ನು ಆಕುಂಚನ-ಪ್ರಸಾರಣ ಮಾಡುವುದು ಅಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಲಗಿ, ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ (ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ) ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಾಹ್ಯ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ಲಾಭ. 20-25 ಬಾರಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ 50-100 ರವರೆಗೆ ಸಹ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಾಭ :

1. ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ.
2. ಗ್ಯಾಸ್, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಬಸ್ತಿಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರ ಯೌನಾಂಗಗಳು ಸಶಕ್ತ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಿಕಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಗರ್ಭಾಶಯ ಸ್ವಸ್ಥವೂ, ಬಲಿಷ್ಠವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭವತೀ ಮಹಿಳೆ ಈ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಸವ ಸುಖಪೂರ್ವಕವಾಗುವುದು.

4. ಯೋನಿಮುದ್ರೆ :

ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೊದಲು ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ತರ್ಜನಿಯಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು, ಮಧ್ಯಮಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಬದಿ ಮೂಗಿನ ಮೂಲವನ್ನು ಅನಾಮಿಕಾದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಅದುಮಿ. ಈ ರೀತಿ ಎಲ್ಲ ದ್ವಾರಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿ ಓಂ ಮ್‌ನ ಮಾನಸಿಕ ಜಪವನ್ನು



ಮಾಡುತ್ತ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತ, ಊರ್ಜೆಯು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸುತ್ತ ಸಹಸ್ರದಳ ಕಮಲವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತಿದೆ - ಎಂಬುದಾಗಿ ದೃಢಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಪರಾಂಗಮುಖೀ ಮುದ್ರೆ ಎಂದು ಸಹ ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಾಭ :

ಪ್ರಾಣ ಹಾಗೂ ಅಪಾನವಾಯು ಜೊತೆ ಸೇರಿ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗರಣದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರಗಳ ದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ದಿವ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ಉಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

5. ಉನ್ಮನೀ ಮುದ್ರೆ :

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಾಸಿಕಾದ ಮೇಲೆ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಚಾರ ಬರದಿರಲಿ. ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರದ ಮೇಲೆಯೇ ಧ್ಯಾನವು ಏಕಾಗ್ರಗೊಂಡಿರಲಿ.

ಲಾಭ :

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಈ ಮುದ್ರೆಯು ಸಹಾಯಕ. ಎಲ್ಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ ಸ್ಥಿತಿಯು ಉಂಟಾಗಿ ಬುದ್ಧಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

6.ಶಕ್ತಿಚಾಲಿನೀ ಮುದ್ರೆ :

ಮೂತ್ರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಎಳೆದಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಮೂತ್ರೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದ ಎಳೆದು ಮೂತ್ರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವಂತೆ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಬಿಡುವುದನ್ನು ಶಕ್ತಿ ಚಾಲಿನೀಮುದ್ರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು 25-30 ಸಲದಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ 50-100 ಸಲದವರೆಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಲಾಭ :

ಆಲಸ್ಯ-ಪ್ರಮಾದ-ಜಡತ್ವ ಮೊದಲಾದ ದೋಷಗಳು ದೂರ ಓಡುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೆ ಪ್ರಾಣೋತ್ಥಾನವಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಫಲ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಚಕ್ರವಿಜ್ಞಾನದ ಮಾರ್ಗ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಪ್ರಜನನಾಂಗ, ಗರ್ಭಾಶಯಗಳು ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಬಲಿಷ್ಠವೂ, ಸ್ವಸ್ಥವೂ ಆಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

7. ವಿಪರೀತಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ :

ಬೆನ್ನು ಕೆಳಗಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿ. ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನೇರವಾಗಿರಿಸುತ್ತ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ. ಸೊಂಟವನ್ನು ಕೈಗಳ ಆಧಾರದಿಂದ ಮೇಲೆತ್ತಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಾಗಿ ಇರುಸುತ್ತ ನೇರವಾಗಿ ಛಾವಣಿಯ ಕಡೆಗೆ ಎತ್ತದೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಳಗೇ ಇರಿಸಿ. ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದಲ್ಲಿ ಕಾಲುಗಳು 90 ಡಿಗ್ರಿ ಅಂಶದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಎದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ 45 ಡಿಗ್ರಿ ಕೋನದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಸರ್ವಾಂಗಾಸನ ಆಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಸಿರಾಟ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.


ವಿಪರೀತಕರಣೀ ಮುದ್ರೆ

ಲಾಭ :

ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸರ್ವಾಂಗಾಸನದ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳೂ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಜಠರಾಗ್ನಿಯು ತೀವ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಸಿವೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖವು ತೇಜಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಬೇಗನೆ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಪಾದಗಳ ಊತ, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಊತ, ಗಂಡಮಾಲಾ, ಕುರು, ಮೊಡವೆ, ತುರಿಕೆ ಮೊದಲಾದ ರಕ್ತವಿಕಾರಜನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಶಂಖಪ್ರಕ್ಷಾಳನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ನೀರು ಹೊರಬರದಿದ್ದರೆ ಈ ಆಸನದ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ನೀರು ರಭಸದಿಂದ ನುಗ್ಗತೊಡಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಹೊರಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ.

8. ಯೋಗಮುದ್ರೆ :

ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಶರೀರವು ಸ್ವಸ್ಥ ಪ್ರಸನ್ನ ಚುರುಕು, ಸದೃಢ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಆಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಗಳ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಗಳ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಃಕರಣವು ಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಧಿಗಾಗಿ ಪುಟ 52 ರಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಯೋಗ ಮುದ್ರಾಸನ 1 ಮತ್ತು 2 ನ್ನು ನೋಡಿ.

9. ಮಹಾಮುದ್ರಾ :

ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯನ್ನು ಉಪಸ್ಥ ಹಾಗೂ ಗುದಾಗಳ ನಡುವಿನ 4 ಅಂಗುಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಬಲಗಾಲನ್ನು ಉದ್ದಕ್ಕೆ ಚಾಚಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರಕ ಮಾಡುತ್ತ ಮೂಲಬಂಧ ಅಥವಾ ಜಾಲಂಧರ ಬಂಧವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತ, ಬಲಗಾಲಿನ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಎಡಗಾಲಿನ ಮಂಡಿಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕ ಮಾಡಿ. ಕುಂಭಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಮಾಡಿರುವ ವಾಯುವನ್ನು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲನೆ ಕೋಷ್ಟದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿಸಿ. ಪ್ರಾಣವು ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾವಿಸಿ. ನಂತರ ಮಸ್ತಕವನ್ನು ಮಂಡಿಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ರೇಚಕ ಮಾಡುತ್ತ ಎತ್ತಿ ಯಥಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿನಿಂದಲೂ ಮಾಡಿ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಲಾಭ :

ಗೋರಕ್ಷ ಪದ್ಧತಿಯ ಅನುಸಾರ ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ ಗುದಾವರ್ತ (ಗುದಾಭಾಗದ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕುರುಗಳು), ಗುಲ್ಮ ಅಜೀರ್ಣಾದಿ ಉದರರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮೇಹ ಸಹ ಮಹಾಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಪ್ರವೇಶ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಗಳ ಊರ್ಧ್ವ ಗಮನ ಮತ್ತು ಕುಂಡಲಿನೀ ಜಾಗೃತಿ ಆಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.

10. ತ್ರಿಬಂಧ-ಮುದ್ರಾ :

ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪೂರಕವನ್ನು ಮಾಡಿ. ಪ್ರಶ್ವಾಸವನ್ನು ಸಮಾನ ಪ್ರಾಣದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ. ಮೂಲಾಧಾರದಿಂದ ಅಪಾನವನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಜಾಲಂಧರ-ಉಡ್ಡಿಯಾನ-ಮೂಲಬಂಧ-ಹೀಗೆ ಮೂರೂ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ ಈ ಆಂತರಿಕ ವಾಯುವನ್ನು ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಿಷ್ಟಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಎರಡೂ ಪಾರ್ಶ್ವಗಳ ನೆಲದ ಮೇಲಿರಿಸಿ. ನಿತಂಬಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿ ಮತ್ತೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಈ ರೀತಿ ಹಲವು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭ :

ಸುಷುಮ್ನಾದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಶೀಘ್ರ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವಗಮನ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಚಕ್ರವೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ.



11. ಬ್ರಹ್ಮಮುದ್ರಾ :

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕುತ್ತಿಗೆ, ತಲೆ ಹಾಗೂ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮೇಲೆ-ಕೆಳಗೆ, ಎಡ-ಬಲಕ್ಕೆ, ಚಕ್ರಾಕಾರವಾಗಿ ನಾಲ್ಕೂ ಕಡೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು 5-10 ಬಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭ :

ವರ್ಟಿಗೋ (ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ), ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೊಲೈಟಿಸ್, ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕುತ್ತಿಗೆ ನೋವುಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಗಂಟಲರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ತಲೆನೋವು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಿಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

12. ಅಗ್ನಿಸಾರಕ್ರಿಯೆ :

ವಜ್ರಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಅಥವಾ ನಿಂತು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದೆ-ಮುಂದೆ ಮಾಡಿ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಾಹ್ಯಕುಂಭಕ ಮಾಡುವವರೆಗೆ ನಾಭಿಸಹಿತ ಇಡೀ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆಕುಂಚನ-ಪ್ರಸಾರಣವನ್ನು ಸುಮಾರು 20 ರಿಂದ 40 ರವರೆಗೆ ಮಾಡಿ. ಭುಜಗಳನ್ನು ಅಲುಗಿಸಬೇಡಿ. ನಂತರ 4-5 ಬಾರಿ ಆಳವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಇದೇ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು 4-5 ಬಾರಿ ಅಥವಾ ಶಕ್ತ್ಯಾನುಸಾರ ಮಾಡಿ.

ಲಾಭ :

1. ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗ್ಯಾಸ್, ಅಲ್ಸರ್, ಹುಳಿ ತೇಗುಗಳು ಮೊದಲಾದ ಉದರ ವಿಕಾರಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಬೊಜ್ಜು ಮಧುಮೇಹ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರರೋಗಗಳು ಸರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉರಿಮೂತ್ರ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಮೂತ್ರರೋಗವು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾನವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಧಿವತ್ತಾಗಿ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವೇ ಒತ್ತಡ. ಶರೀರದ ನಿಶ್ಚಿತ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಆವಶ್ಯಕ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ರೂಪದಿಂದ ಉಪಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ

ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು, ಶರೀರವು ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ರೂಪದಿಂದ ಒಂದು ಸಂಘಟಿತ ಘಟಕ (unit) ಎಂದು ತಿಳಿದೇ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ದೇಹವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ - ಭಾವನಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಅಭಿನ್ನ ಘಟಕವೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಸಿದ್ಧಾಂತವೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳು, ಸ್ನಾಯುಗಳು, ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಮುಖ್ಯಕೇಂದ್ರ ಅಂಗೈ ವಿಭಿನ್ನ ಸ್ಥಾನಗಳ ಮೇಲಿರುವ ರೋಗ-ನಿದಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಊರ್ಜೆ(ಶಕ್ತಿ)ಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ ಸಮಸ್ತ ನಾಡಿಗಳಿಗೆ, ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿಗೆ ಊರ್ಜಾ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಂತುಲಿತ, ಅಸಂಯಮಿತ ಆಹಾರ-ಪಾನೀಯಗಳು, ಆಲಸ್ಯ-ಪ್ರಮಾದಗಳು, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತವೆ; ಆಸನ- ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಥಿಲತೆ ಬರುತ್ತದೆ; ಮಾಂಸಪೇಶಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಂದತ್ವ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ; ಕೈ-ಕಾಲು ಮತ್ತು ಮೇರುದಂಡದ ಮೂಳೆಗಳೂ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಿಡತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ನಾಯುತಂತ್ರದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ಶಿಥಿಲವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಶಾರೀರಿಕ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ತತ್ವಗಳು, ಅಪದ್ರವ್ಯಗಳು, ವಿಜಾತೀಯ ವಸ್ತುಗಳು ಈ ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟವಾದ ಕೀಲುಗಳ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ವಿಕಾರಗಳು ಜಮೆಯಾಗತೊಡಗುವುದೋ ಅಷ್ಟು ರೋಗಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಅಂಗಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಕುಸಿಯ ತೊಡಗಿದಂತೆ ಅಂಗೈ ಹಾಗೂ ಅಂಗಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅವರೋಧ (Blocking) ಉತ್ಪನ್ನವಾಗತೊಡಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಈ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣ) ಗಳು ಜಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮೂಲಕ ಈ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಈ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಅಂಗವು ನಿರೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ನಮ್ಮ ಈ ಶರೀರವು ಪಂಚತತ್ವಗಳಿಂದಾಗಿದೆ. ಪೃಥ್ವೀ, ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಜಲ, ಹಾಗೂ ಆಕಾಶಗಳ ಸಂಚಾಲನವನ್ನು ವಿದ್ಯುತೀಯ ಶಕ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಯೋ ಇಲೆಕ್ಟ್ರಿಸಿಟಿ (Bio-Electricity) ಅಥವಾ ಬಯೋ ಎನರ್ಜಿ (Bio Energy) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಎಫ್.ಎಮ್.ಥೇಸ್ಟನ್‌ನ 'ದಿ ಹೀಲಿಂಗ್ ಬೆನಿಫಿಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್'ನ ಅನುಸಾರ ಕೈ, ಕಾಲು, ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳ ಮೇಲೆ ಇರುವ ಯಾವ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಅದುಮುವುದರಿಂದ ನೋವಿನ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಂಬಂಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಅಂಗಗಳ ವಿದ್ಯುತ್ 'ಲೀಕ್' ಆಗುತ್ತದೆ, ಎಂದರೆ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವಿಕಾರ ಅಥವಾ ರೋಗ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಹೊರಬೀಳುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಲೀಕೇಜ್ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ವಿದ್ಯುತೀಯ ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಅಂಗಗಳ ಪ್ರವಾಹವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆಯಾ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ರೋಗ ಅಥವಾ ವಿಕಾರ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಮೇಲಾಗುವ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಭಾವ

1. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ವಿಜಾತೀಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಪ್ರಣಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಉತ್ಪನ್ನಗೊಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಈ ಪದ್ಧತಿಯು ಶರೀರದ ವಿದ್ಯುತ್ ಕಾಂತೀಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಶಕ್ತಿ, ಊರ್ಜೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

3. ಇದು ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ತಂತು (Muscular tissues) ಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

4. ಇದು ಅಸ್ಥಿ (Bones) ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣಭಾಗವಾದ ಮೇರುದಂಡದಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ಸಮಸ್ತ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಸ್ನಾಯು ಸಂಸ್ಥಾನ (Nervous system) ಗಳಲ್ಲಿ ಬಂದಿರುವ ವಿಕೃತಿಗಳನ್ನೂ ದೂರೀಕರಿಸುತ್ತದೆ.

6. ಈ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಥೈರಾಯಿಡ್, ಪಿಟ್ಯುಟರಿ, ಪೀನಿಯಲ್, ಪ್ಯಾನ್ಕ್ರಿಯಾಸ್ ಮೊದಲಾದ ಸಮಸ್ತ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ (Endocrine glands) ಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

7. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಆಂತರಿಕ ಅಂಗ (Endocrine glands) ಗಳ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಿಂದ ನಡೆಯುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ತರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ - ಒಂದು ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯೆ

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಎಂಬುದು ಭಾರತೀಯ ಮರ್ದನ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ರೂಪ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಕೈ, ಕಾಲು, ಮುಖ ಹಾಗೂ ಶರೀರದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವುದು. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಚೀನ ಮೊದಲಾದ ದೇಶಗಳಿಂದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ, ವಸ್ತುತಃ ಭಾರತದ ಯಾತ್ರೆಗೆಂದು ಬಂದ ಚೀನೀ ಯಾತ್ರಿಗಳೇ ಭಾರತದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಚೀನಾಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದರು ಮತ್ತು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿದ್ಯೆಯೆಂದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದರು. ಈ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ವಿದೇಶಿ ಎನ್ನುವುದು ದೌರ್ಭಾಗ್ಯ ಪೂರ್ಣ. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ವಿಶಿಷ್ಟ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಧರಿಸುವ ಡಾಬು, ತೋಳಬಂದಿ, ಗೆಜ್ಜೆ ಓಲೆ, ಲಾಕೆಟ್, ಕಡಗ, ತಿಲಕ, ಮೂಗುತಿ, ಮೊದಲಾದುವು ಯುಗಗಳಿಂದ ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದರ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ, ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಶತ-ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಧರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿರುವ ಉಂಗುರ ಮೊದಲಾದವುಗಳೆಲ್ಲ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಫಲಸ್ವರೂಪವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳ ಉಪಚಾರ

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಉಪಯೋಗಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಒಂದು ಹಾನಿರಹಿತ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಅನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳೊಂದಿಗೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಸಫಲತಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

1. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (W.H.O) ಯು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತ, ಸಿಯಾಟಿಕಾ, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡೋಲೈಟಿಸ್, ಮೊದಲಾದ ಮೇರುದಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ತ ರೋಗಗಳು, ಭುಜದ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ (ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್), ಮಂಡಿಯ ನೋವು, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು, ಕರುಳಿನ ಹುಣ್ಣು (ಅಲ್ಸರ್), ಮಲಬದ್ಧತೆ, ತಲೆನೋವು, ಮೈಗ್ರೇನ್, ನರ-ನಾಡಿಗಳ ವಿಕಾರ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಸ್ ಉಂಟಾಗುವುದು, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಅಸಿಡಿಟಿ), ಗಂಟಲು ಬಾವು ಹಾಗೂ ನೋವು, ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್, ಸ್ಯಾನಸ್ಯಾಟಿಸ್, ಅಸ್ತಮಾ, ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಕಣ್ಣು- ಕಿವಿ-ಗಂಟಲು ರೋಗಗಳು, ಹಲ್ಲುನೋವು, ಲಕ್ವಾ, ಮಿನೀಯರ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಧಿಕ ಉಪಯೋಗಿಯೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗಿದೆ.

2. ಆಶ್ರಮದ ಮೂಲಕ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಬ್ರಹ್ಮಕಲ್ಪ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿಯೂ ನಾವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರ ಮೇಲೆ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಸಫಲ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಜನಕರೂಪದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಲಾಭವಾಗಿದೆ. ಭೀಕರವಾದ ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೋಲೈಟಿಸ್‌ನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆ ಅಲುಗಾಡಿಸುವುದೇ ಸಂಭವವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ನಾವು 5-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಾಸಿಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಭುಜಗಳ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ಎತ್ತುವುದೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗಿದ್ದಾಗ 5-10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ನಾವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣ ಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ ಪೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೀಲುನೋವು, ಸೊಂಟನೋವುಗಳಲ್ಲಿ, ನರ-ನಾಡಿಗಳ ಸೆಳೆತ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನಿಂದ ಎಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಲಾಭವಾಗುವುದೋ ಅಷ್ಟು ಬೇಗನೆ ಬೇರಾವ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದಲೂ ಆಗಿಲ್ಲ.

3. ಹೃದಯ ಶೂಲೆಯಲ್ಲೂ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನಿಂದ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ನಾಳ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅವರೋಧ (Blockage) ಅಥವಾ ಇತರ ವಿಕಾರಗಳು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನಿಂದ ಗುಣವಾಗುತ್ತವೆ.

4. ಉದರ ರೋಗಗಳು, ಮಧುಮೇಹ, ಹಾಗೂ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲೀ.

5. ರೋಗೋಪಚಾರದೊಂದಿಗೇ ನಾವು ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ರೋಗನಿದಾನ (ಡಿಸೀಸ್ ಡಯಾಗ್ನೋಸ್) ದಲ್ಲಿಯೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದುದೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ಯಾವ ಯಾವ ಅಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯವೆಸಗುತ್ತಿಲ್ಲ - ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷಣದಿಂದಲೂ ಸಹ ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವಾಗ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪರೀಕ್ಷಣದಿಂದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಾಯಿಲೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ರೋಗಗಳ ದರ್ಪಣವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಪರೀಕ್ಷಣ

1. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳು, ಬೆರಳುಗಳು, ಮರದ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ನ ಉಪಕರಣಗಳು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಉಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಸುವಿಧಾನುಸಾರ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

2. ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾದ ಒತ್ತಡ ಬೇಡ; ಮಧ್ಯಮ ಬಲದ ಪ್ರಯೋಗವಿರಲಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರೆಶರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಅಸಹನೀಯ ನೋವುಂಟಾದಲ್ಲಿ ಆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಗದಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯಾವ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೋವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಆ ಅಂಗ ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

3. ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿತವಾದ ವಿಜಾತೀಯ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ಗಳು ಮೆಲ್ಲ-ಮೆಲ್ಲನೆ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಬೆವರು,



ಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಚ್ಛಿತ ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ಒತ್ತುವುದಾದ ಮೇಲೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೂ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಅದುಮಬೇಕು. ಪ್ರೆಶರ್‌ನಿಂದ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗದ ವೇಗವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಒತ್ತಡ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಸ್ವತಃ ತನ್ನ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಕೆಲವು ದಿನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೆಶರ್ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನೋವು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

4. ಅಧಿಕಾಂಶ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಕ್ರಿಸ್ಟಲ್‌ಗಳು ಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಕಾರಣದಿಂದ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಆ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೋವು ಹಾಗೂ ಊತ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಗಾಬರಿಯಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ; ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಆ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಸೇಕ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ನೋವೂ ದೂರವಾಗಿ, ಊತವು ತೊಲಗುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಸಮಯ

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜಠರ, ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ತು, ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕುವುದಾದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಅಥವಾ ಏನಾದರೂ ತಿಂದ ಮೇಲೆ 2-3 ಘಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮಾಡಬೇಕು. ಊಟವಾದ ನಂತರ ಶರೀರದ ಸಮಸ್ತ ಶಕ್ತಿ ಭೋಜನವನ್ನು ಜೀರ್ಣ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಲಘು ದುಗ್ಧಪಾನ ಅಥವಾ ಫಲಾಹಾರದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದ ನಂತರ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಅವಧಿ

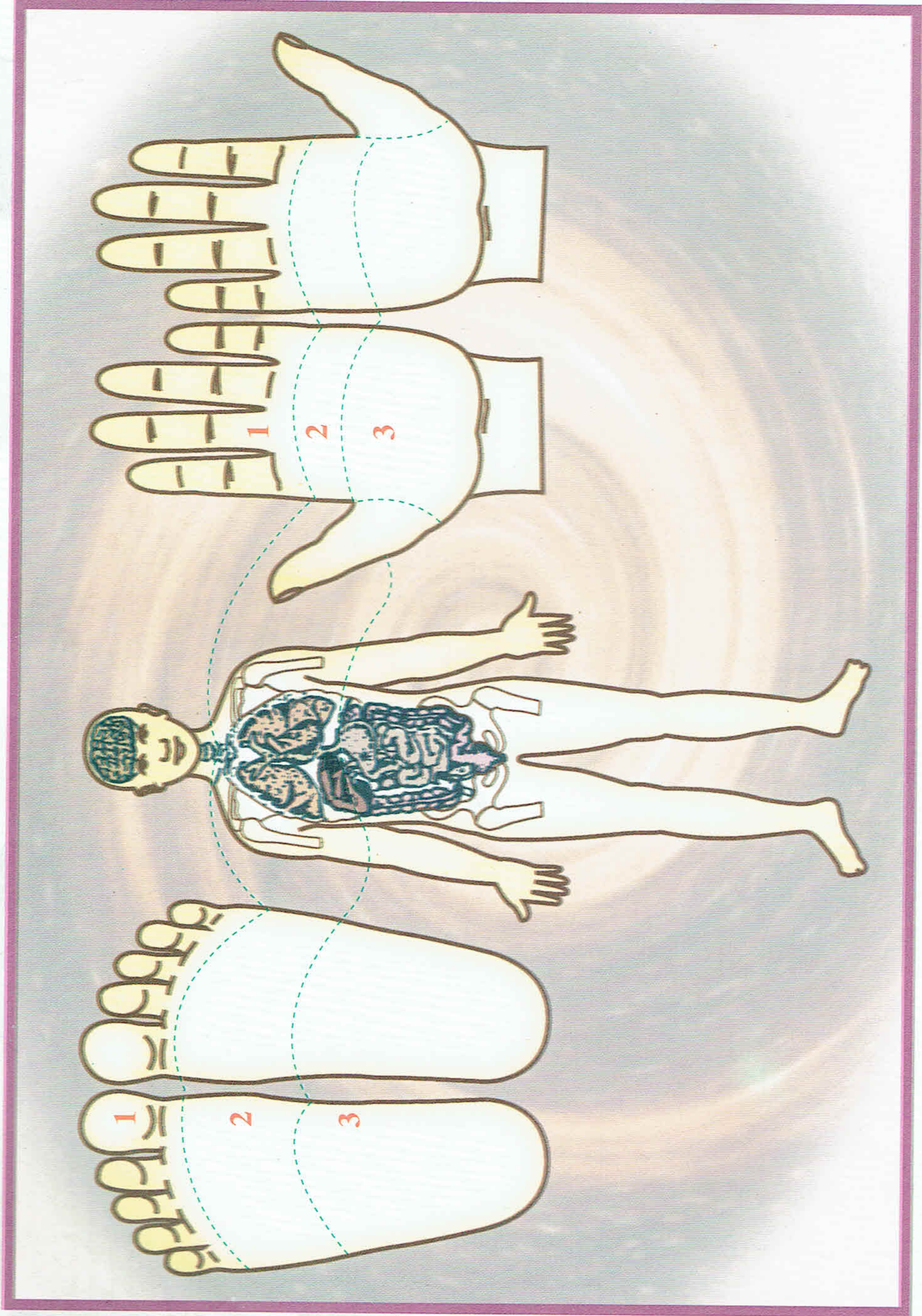
ರೋಗಿಯ ರೋಗಾನುಸಾರ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು 2 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಒಂದು ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಬಿಂದುವಿನ ಮೇಲೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕುತ್ತ ರೋಗಿಯ ಸಹನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೂರ್ಛಿತನಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಒಂದೇ ಬಿಂದುವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತ ಇರಬಾರದು. ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ದಿನದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಬೆಳಗ್ಗೆ-ಸಾಯಂಕಾಲ ಪ್ರೆಶರ್ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ವಿಶೇಷ ನೋವಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದಿನದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿಯೂ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

ಒತ್ತಡ (ಪ್ರೆಶರ್) ಬಿಂದುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ

ಡಾ॥ ಚು.ಲಿ.ಎನ್‌ರ ಮೂಲಕ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟ 'ಚಿನ್ ಚಿಯು ಸು ಏಹ' (ಅರ್ವಾಚೀನ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್) ಎಂಬ ಗ್ರಂಥವು ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಅಧಿಕೃತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಗ್ರಂಥವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ 699 ಬಿಂದುಗಳ ಸೂಚಿ ಇದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಚಾರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 1000 ಬಿಂದುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ದೈನಿಕ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸುಮಾರು 100 ಬಿಂದುಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ.

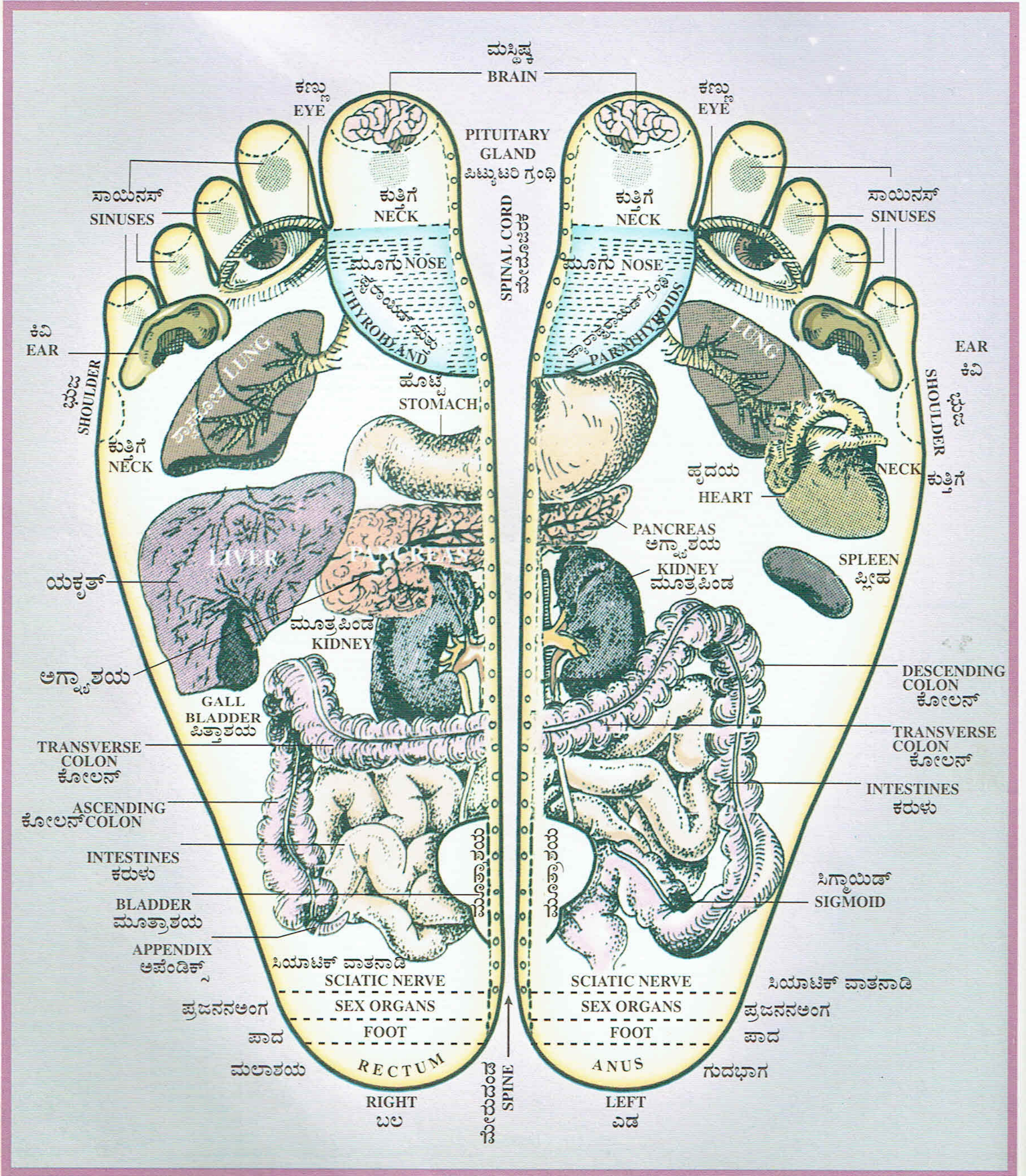
ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಯಾದ ಶರೀರದ ವಿಭಿನ್ನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿತ್ರಗಳು ಡಾ॥ ಅತ್ತರ್ ಸಿಂಹರ ಪುಸ್ತಕ 'ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್‌ನ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಉಪಚಾರ' ದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಗಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು

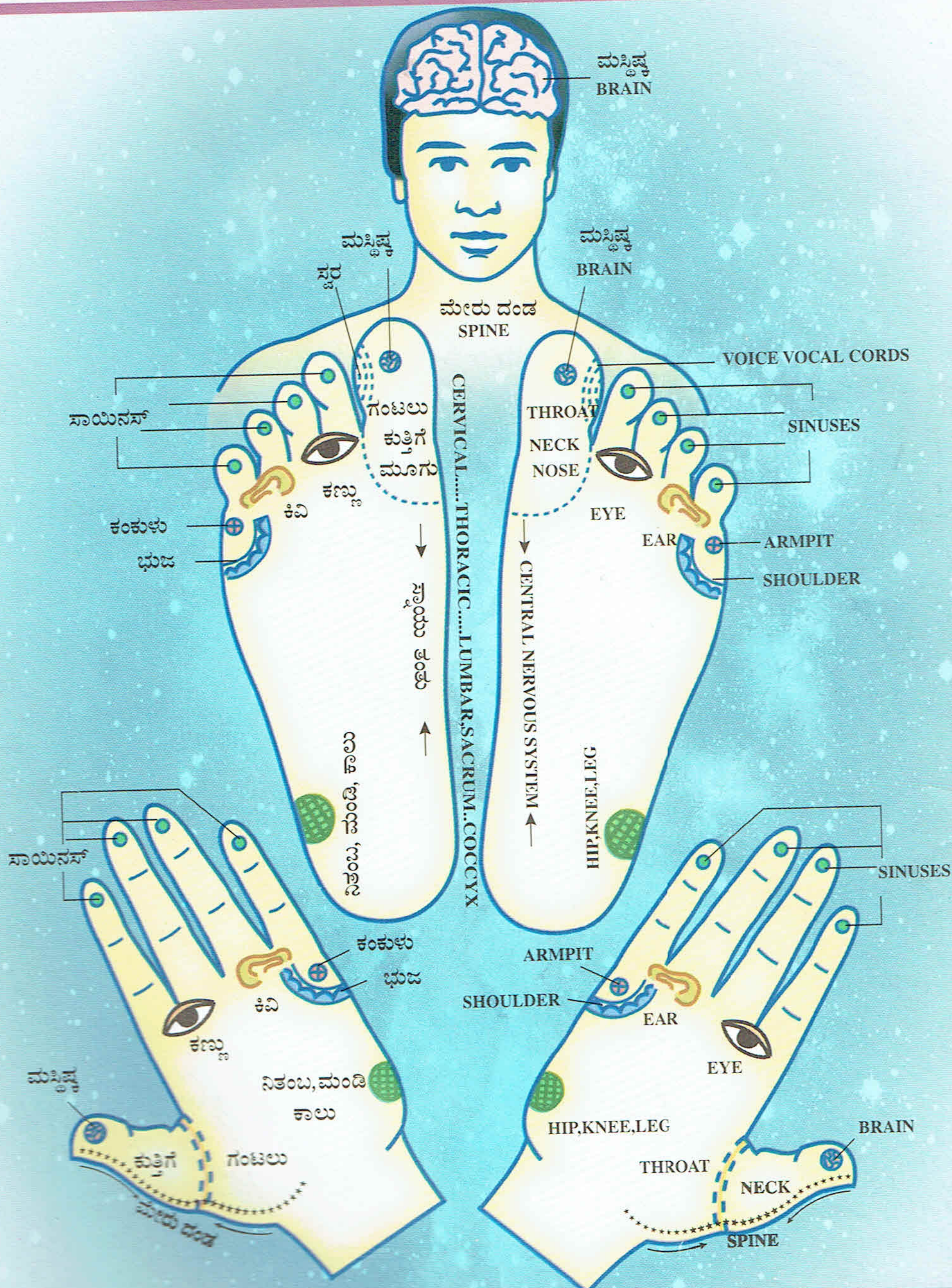


ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಸ್ನಾಯುಮಂಡಲ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಸೈನಸ್, ಧ್ವನಿ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಕಿವಿಗಳು, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಗಂಟಲು, ಪಾರ್ಶ್ವಗಳು, ಭುಜಗಳು, ನಿತಂಬಗಳು, ಮಂಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ಕಣಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳಗ್ರಂಥಿ (Endocrine System) ಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು

PINEAL GLAND ಪೀನಿಯಲ್ ಗ್ರಂಥಿ
PITUITARY GLAND ಪಿಟ್ಯುಟರಿ ಗ್ರಂಥಿ
ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ಸ್
THYROID AND PARATHYROIDS
ಥಯಿಮಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿ
GLAND THYMUS
ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು
ADRENAL GLANDS
ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ
ISLETS OF LANGERHANS
IN THE PANCREAS
ಡಿಂಬ ಗ್ರಂಥಿ
OVERIES
IN FEMALES
ಅಂಡಾಶಯ
TESTES
IN MALES

PITUITARY GLAND
ಪಿಟ್ಯುಟರಿ
ಪೀನಿಯಲ್
PINEAL
ಥೈರಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು
ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್
THYROID AND
PARATHYROID
ಡಿಂಬ ಗ್ರಂಥಿ
ಅಂಡಕೋಶ
THYMUS
ADRENAL
TESTICLE
OVARY
ಥಯಿಮಸ್
ಅಡ್ರಿನಲ್
ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ
PANCREAS
ಪ್ರಜನನ ಅಂಗ
SEX
GLANDS

ಥಯಿಮಸ್
ಅಡ್ರಿನಲ್
ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ
ಪೀನಿಯಲ್
ಪಿಟ್ಯುಟರಿಗ್ರಂಥಿ
ಡಿಂಬಗ್ರಂಥಿ
THYMUS
ADRENAL
PANCREAS
THYROID
PARATHYROIDS
PITUITARY
PINEAL
OVARY
TESTICLE
ಥೈರಾಯಿಡ್
ಪ್ಯಾರಾಥೈರಾಯಿಡ್



ಹೃದಯ (Heart) ಮತ್ತು ಪ್ಲೀಹ (Spleen) ದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು

ಹೃದಯ
HEART
ಪ್ಲೀಹ
SPLEEN

ಹೃದಯ
HEART
ಪ್ಲೀಹ
SPLEEN

ಬಲ
RIGHT
ಎಡ
LEFT

ಹೃದಯ
HEART
ಪ್ಲೀಹ
SPLEEN

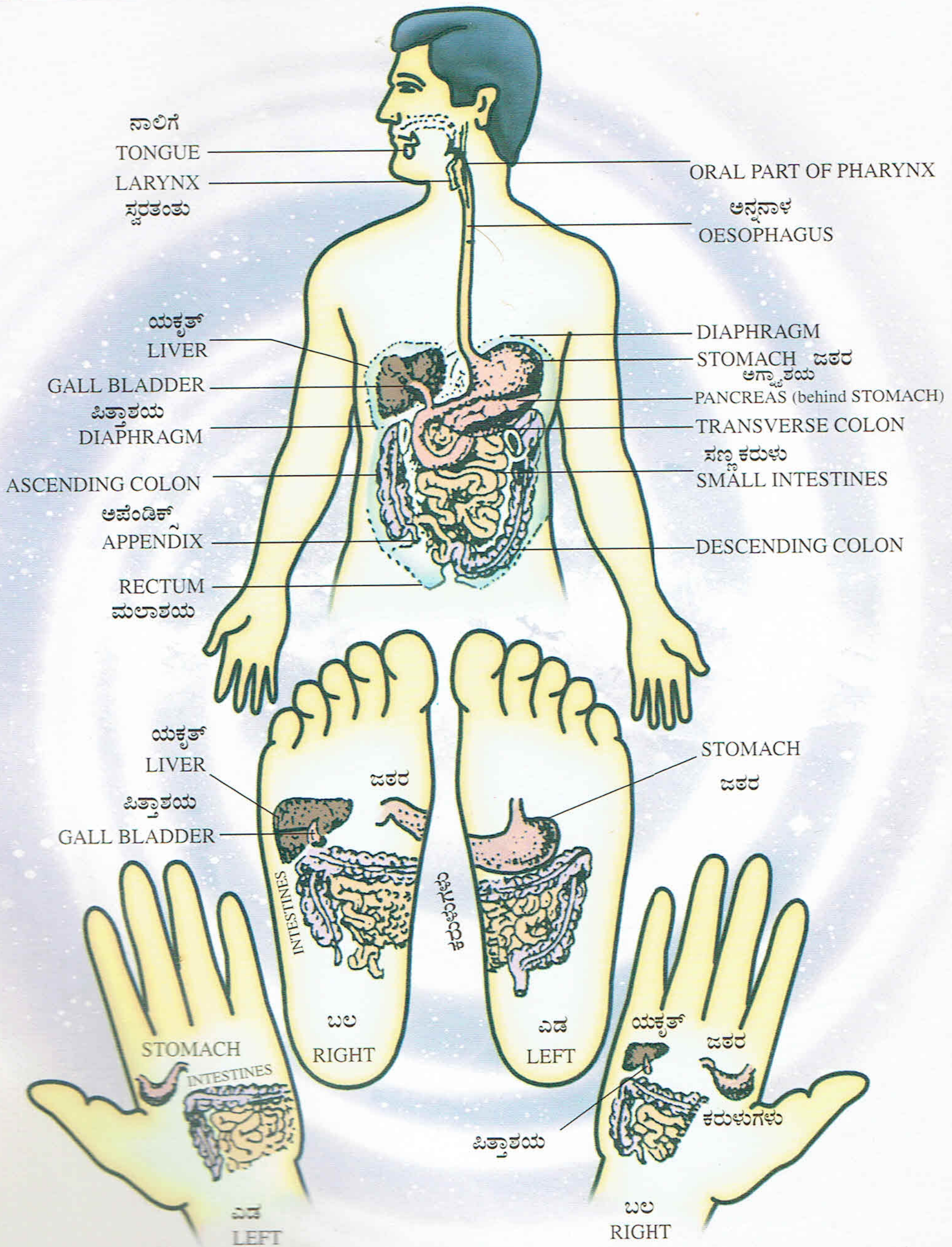
ಬಲ
RIGHT
ಎಡ
LEFT

ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಪ್ರನಾಳಿ (Respiratory System) ಯ ವಿಭಿನ್ನ ಅವಯವಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು

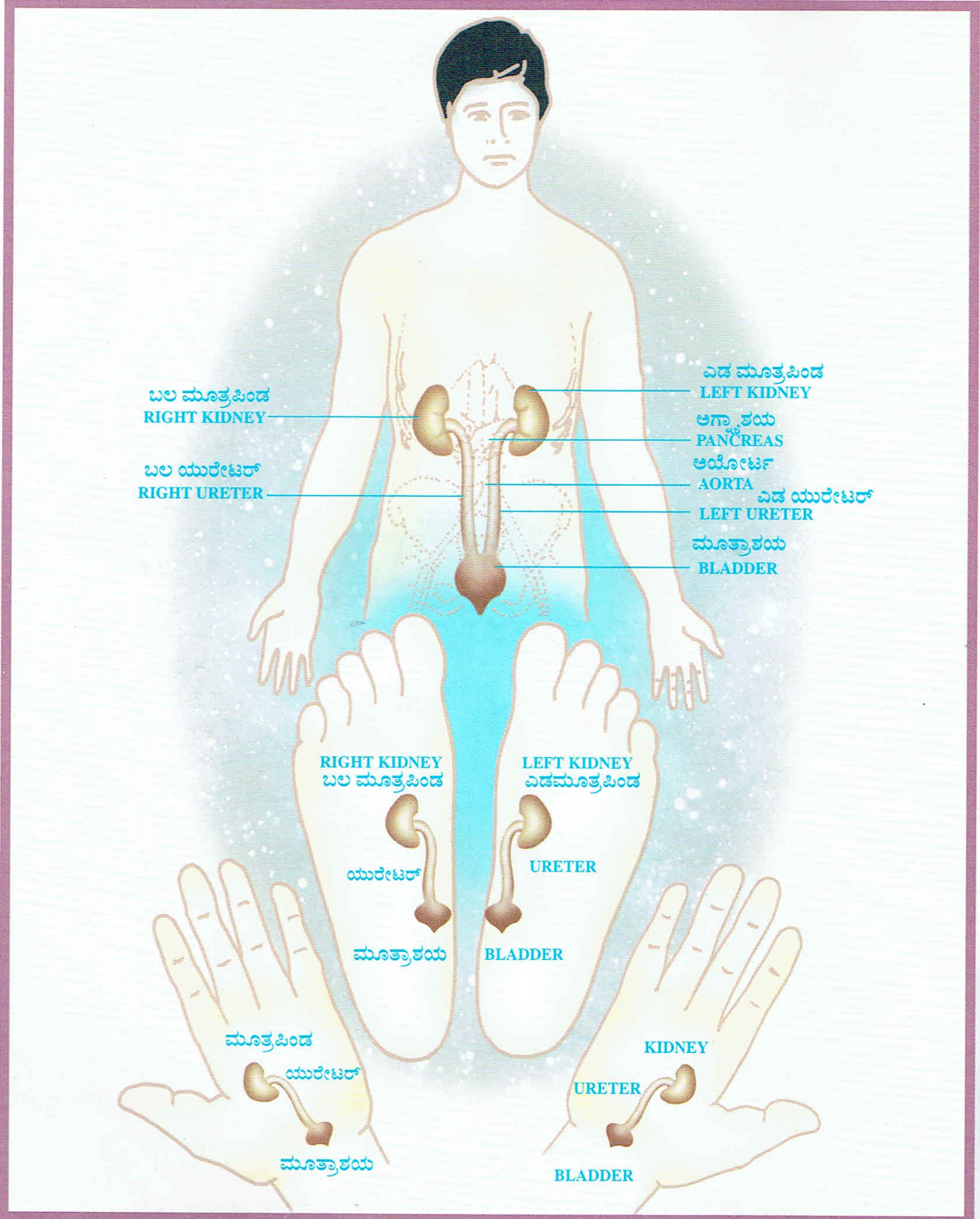
PHARYNX
ಸ್ವರತಂತು
LARYNX
ಶ್ವಾಸನಾಳ
TRACHEA
RIGHT BRONCHUS
LEFT BRONCHUS
ಬಲ ಪುಪ್ಪುಸ
RIGHT LUNG
ಎಡ ಪುಪ್ಪುಸ
LEFT LUNG
BASE OF LUNG
ಹೃದಯ
HEART
ಎರಡು ಶ್ವಾಸ ವಾಹಿನಿಗಳು
ಶ್ವಾಸಕೋಶ
ಶ್ವಾಸಕೋಶ
RIGHT LUNG AND BRONCHUS
LEFT LUNG AND BRONCHUS
ಶ್ವಾಸಕೋಶ
ಶ್ವಾಸಕೋಶ



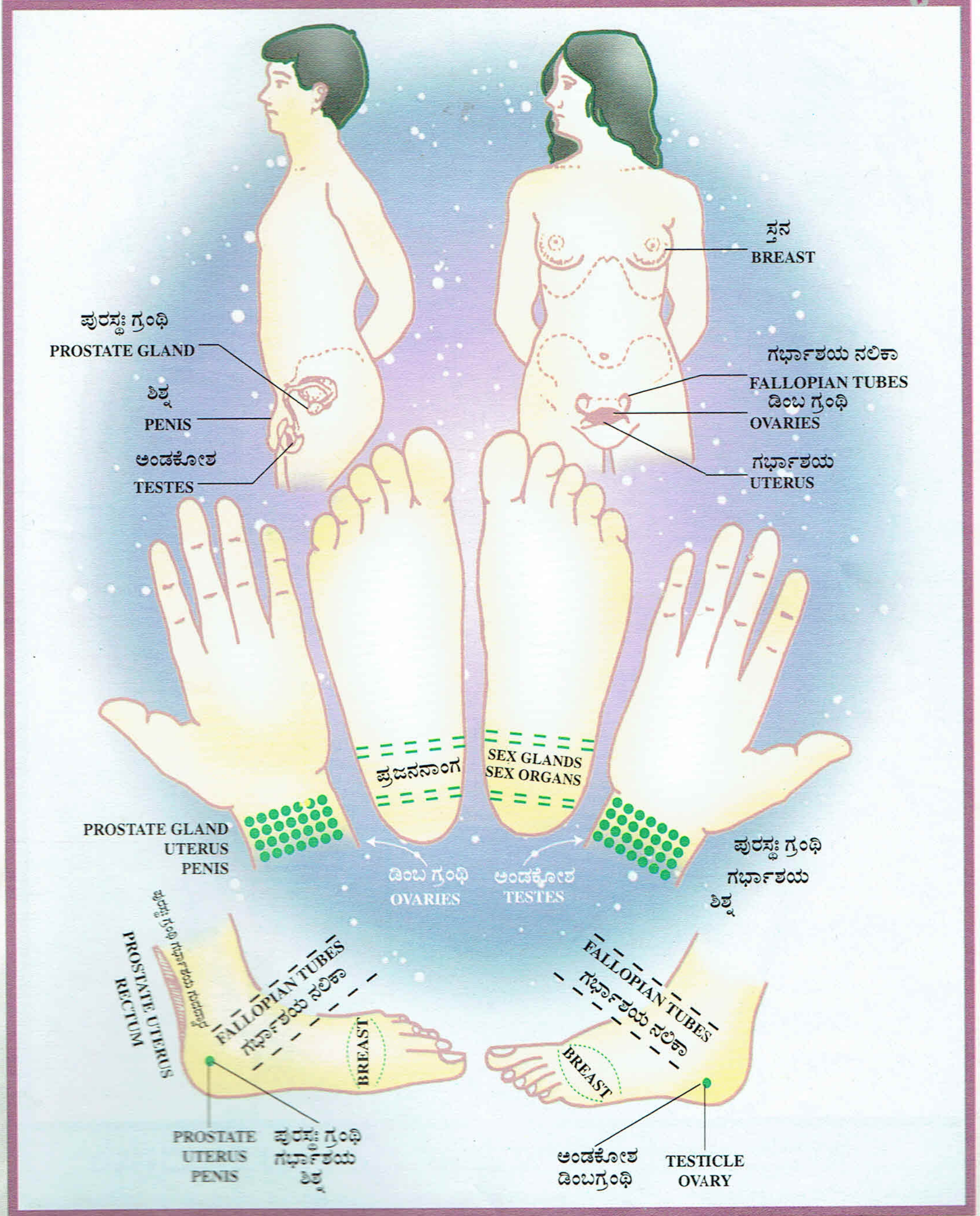
ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹ (Dygestive Sytem) ದ ವಿಭಿನ್ನ ಅವಯವಗಳಾದ ಯಕೃತ್ (liver), ಪಿತ್ತಕೋಶ, ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲು ಮತ್ತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಮೂತ್ರಪ್ರನಾಳಿ (Urinary System) ಯಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನ ಅವಯವಗಳಾದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಎಡಬಲ ಯುರೇಟರ್, ಮೂತ್ರಾಶಯ (Bladder) ಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೈ ಹಾಗೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮತ್ತು ಪುರುಷರ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಜನನ ಅಂಗ (Reproductive System) ಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಅಂಗಾಲುಗಳ, ಅಂಗೈಗಳ ಹಾಗೂ ಮುಂಗೈಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು
ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು

INSIDE OF FOOT
ಕಾಲಿನ ಒಳಭಾಗ
SCIATIC NERVE
VARICOSE VEINS
URINARY SYSTEM
ಕಾಲಿನ ಹೊರ ಭಾಗ
OUTSIDE OF FOOT
SCIATIC NERVE
VARICOSE VEINS
LYMPH GLANDS
ಹೃದಯ ಕವಾಟ
VALVULAR DISORDERS
ಕಣ್ಣು
ಬೆನ್ನು
BRONCHUS
ಹೆಬ್ಬೆರಳು
THUMB
ಮೂತ್ರಾಶಯ
BLADDER
DRAINAGE OF LYMPHATIC SYSTEM
NECK
ಕುತ್ತಿಗೆ
EYE
BACK
BRONCHUS
LUNG
SHOULDER BLADE
THROAT ಗಂಟಲು
NOSE ಮೂಗು
ತಲೆ
HEAD
HEEL
ನಿತಂಬ BUTTOCK
ಮೊಣಕಾಲು KNEE LEG
ಮೊಣಕೈ ELBOW
ತೋಳು ARM
ಭುಜ SHOULDER

LOW BLOOD PRESSURE
ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ
ಹಲ್ಲುನೋವು
TOOTHACHE
ಹೃದಯ
HEART
LYMPH GLANDS
BRONCHUS
ಲಸಿಕಾ ಪ್ರನಾಳ
lumbar region
ಎಡ
LEFT

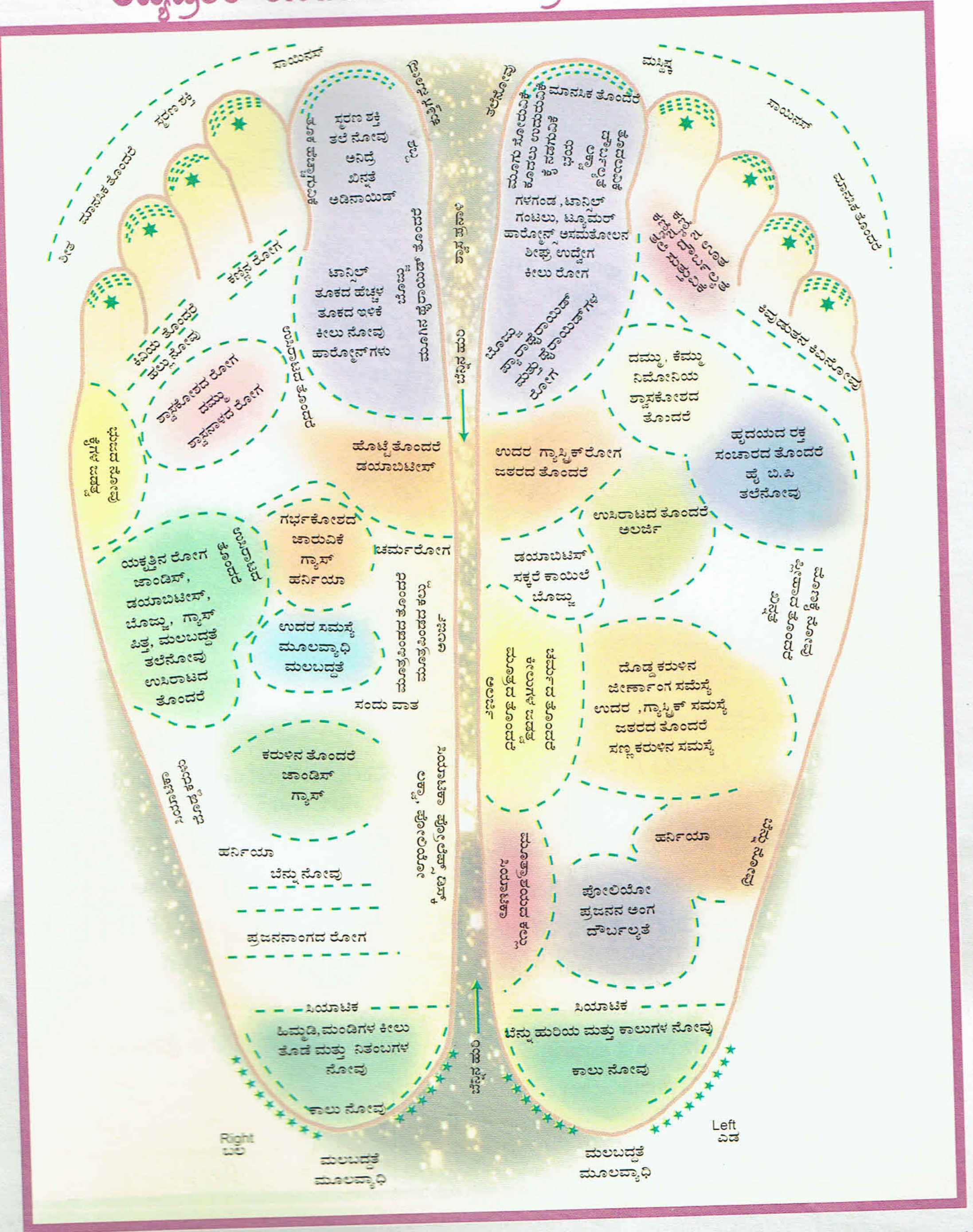
ಮುಖದ ಪ್ರದೇಶ
FACIAL REGION
ತಲೆ HEAD
ಕಣ್ಣು EYE
ಕಿವಿ EAR
ಕುತ್ತಿಗೆ NECK
ಗಂಟಲು THROAT
ಭುಜ SHOULDER
ಎದೆ CHEST
ತಲೆನೋವು HEADACHE
ಮೈಗ್ರೇನ್ MIGRANE
ಶೀತ COLD

TOOTHACHE
ಹಲ್ಲುನೋವು
LOW BLOOD PRESSURE
ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ
HEART ಹೃದಯ
LUNG
SPINE
NERVOUS SYSTEM
BRONCHUS
ELBOW
BACK
LYMPHATIC SYSTEM
lower back
ಬಲ
RIGHT

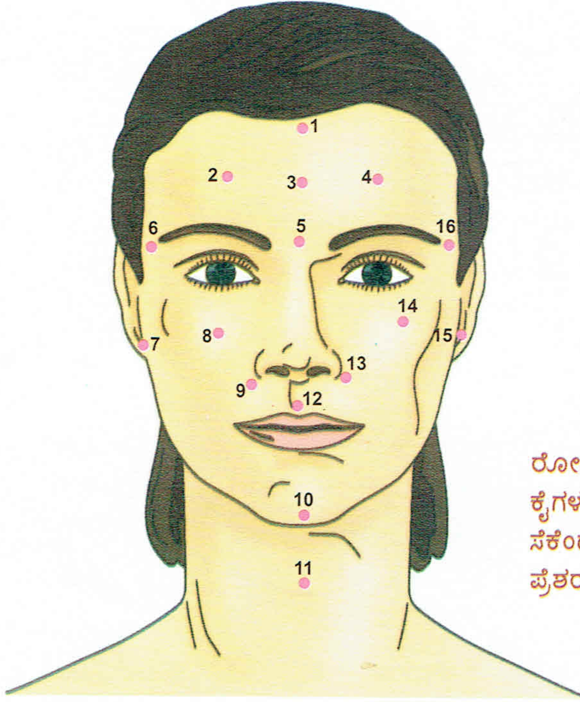
ಕೈಗಳ ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು
ಎರಡು ಕೈಗಳ ಮೇಲೆ ಸಮಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಯಕೃತ್, ಹೃದಯ, ಪ್ಲೀಹಗಳ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗೋಪಚಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಸಮಾನವಾಗಿವೆ.



ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಇರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು

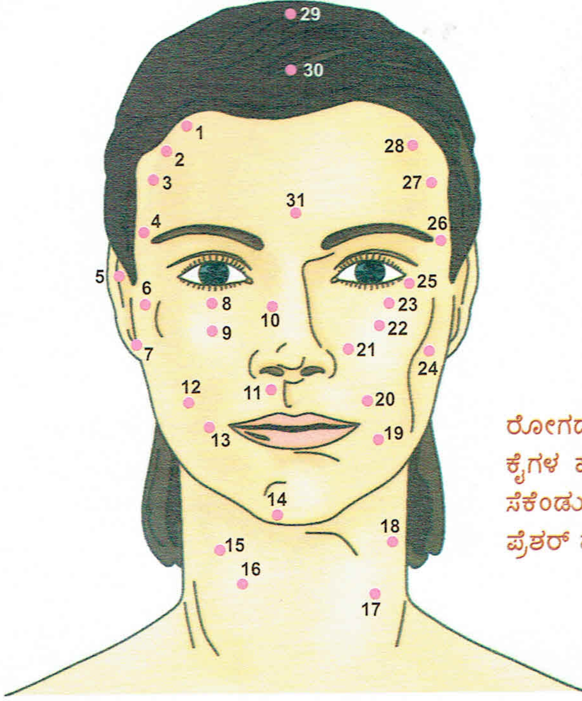


ರೋಗದ ಅನುಸಾರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ 5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತನಕ ಹಗುರ ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಿರಿ.

1. ಮಾಸಿಕಧರ್ಮ ವಿಕಾರ. (menstrual troubles)
2. 4, 8, 9, 13 ಮತ್ತು 14 ಶೀತಬಾಧೆ, ತಲೆಯ ಭಾರವಾಗಿರುವಿಕೆ (catarrh-head cold)
3. ಪೆಲ್ವಿಸ್ ವಿಕಾರ (pelvis troubles)
5. ತಲೆನೋವು, ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ (headache, giddiness)
6, 16. ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು (severe headache)
7, 15. ನಿದ್ರಾವಿಘ್ನ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಾಘಾತ (sleep disturbances & paralysis)
10. ರಜೋನಿವೃತ್ತಿ (menopause complaints)
11. ಗಂಟಲು, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ದಮ್ಮು (throat, cough, dyspnea & asthma)
12. ಹಲ್ಲುಗಳ ನೋವು (tooth-ache)



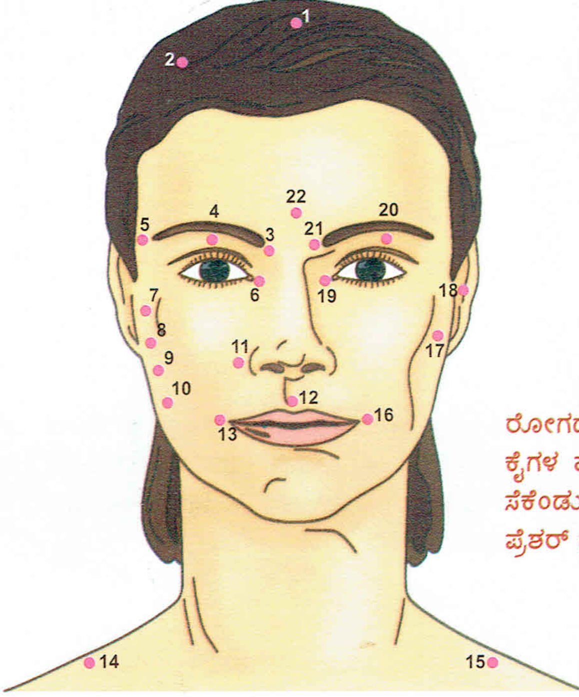
ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ರೋಗದ ಅನುಸಾರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ 5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತನಕ ಹಗುರ ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಿರಿ.

● 1. ಸ್ಮರಣ ಶಕ್ತಿ ● 2. ಸಿಯಾಟಿಕಾ ● 3,25. ಗ್ಯಾಸ್ ● 4. ಯಕೃತ್ತಿನ ರೋಗ ● 5. ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ● 6,24. ಗಳಗಂಡ ● 7. ಪಕ್ಷಾಘಾತ-ಲಕ್ವಾ ● 8. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ● 9,14, 22. ಮಲಬದ್ಧತೆ ● 10,21. ಕರುಳುಗಳ ರೋಗ ● 11. ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ (pancreas) ● 12,13. ಬಲಪುಪ್ಪುಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ● 15,18. ಲಿಂಗ ಉತ್ತೇಜನ ● 16, 17. ಹೊಟ್ಟೆ (abdomen) ಯ ರೋಗ ● 19,20. ಎಡಪುಪ್ಪುಸದ ರೋಗ ● 23. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ರೋಗ ● 26. ಪ್ಲೀಹದ ರೋಗ ● 27. ಹೃದಯ ರೋಗ ● 28. ಸಿಯಾಟಿಕಾ ● 29. ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ● 30. ಪ್ರಜನನ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ● 31. ತಲೆನೋವು

ಮುಖದ ಮೇಲಿರುವ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು

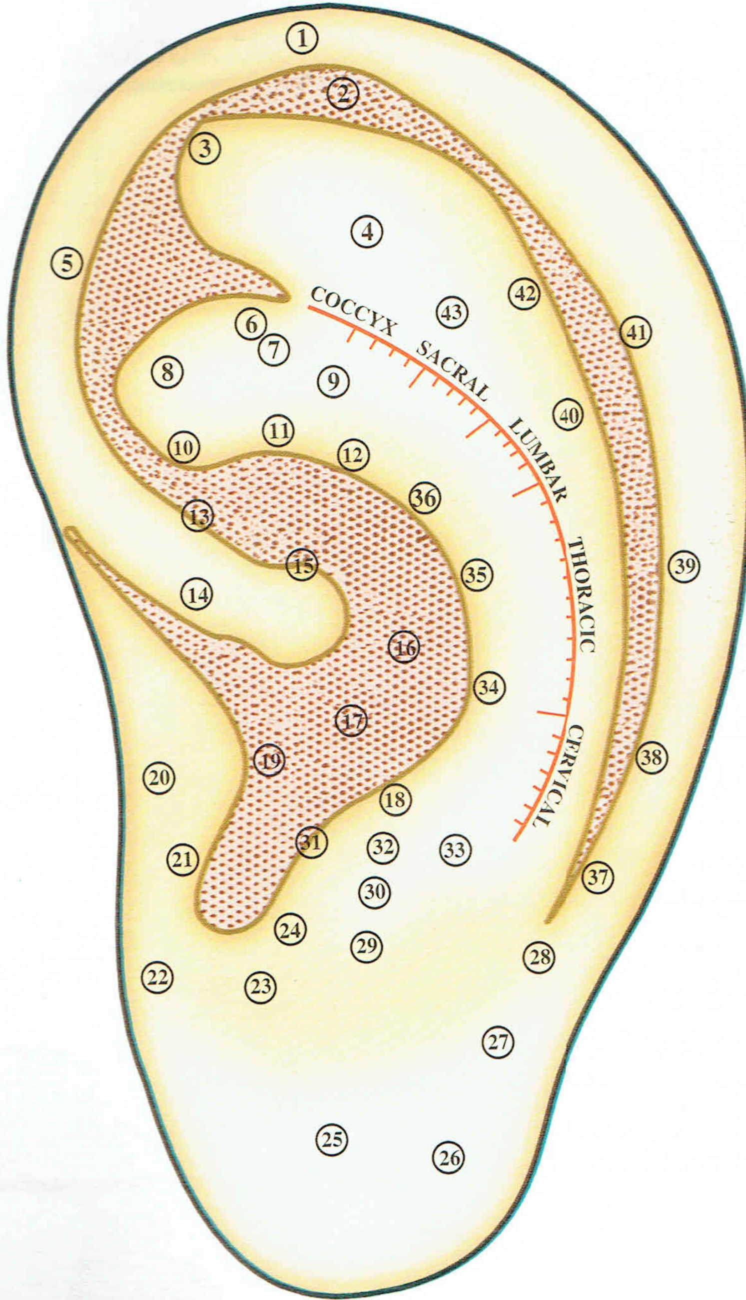


ರೋಗದ ಅನುಸಾರ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಅಥವಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ 5-10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತನಕ ಹಗುರ ಆದರೆ ಆಳವಾದ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಿರಿ.

● 1. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂತ್ರಾಶಯದ ರೋಗ, ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ ● 2. ಎರಡೆರಡು ವಸ್ತುಗಳು ಕಾಣುವುದು (double vision diplipia) ● 3,21. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ರೋಗ, ನೆಗಡಿ, ಅನಿದ್ರೆ ● 4, 20. ಸಿಯಾಟಿಕಾ, ಮಸ್ತಿಷ್ಕ, ಯಕೃತ್ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ರೋಗಗಳು ● 5, 6,14,15,16. ಕಣ್ಣುಗಳ ರೋಗ ● 7. ಕರ್ಣನಾದ ● 8,10. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಲಕ್ವಾ ● 9,17. ಹಲ್ಲುಗಳ ನೋವು ● 11. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ತಡೆ, ಮೂಗು ಸೋರುವುದು ● 12. ಪಕ್ಷಾಘಾತ, ಲಕ್ವಾ ಸೀನುಗಳು ● 13,19. ಹಲ್ಲುಗಳ ನೋವು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ● 18. ಹೈ ಬಿ.ಪಿ, ಪಕ್ಕೆಗಳ ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನೋವು ● 22. ಕಣ್ಣು ಕಾಲು ಹಾಗೂ ಜಠರದ ರೋಗ



ಕಿವಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಭಿನ್ನ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಕಿವಿಯ ಬಿಂದುಗಳ ರೋಗೋಪಚಾರ ಸಂಬಂಧೀ ವಿವರಣೆ

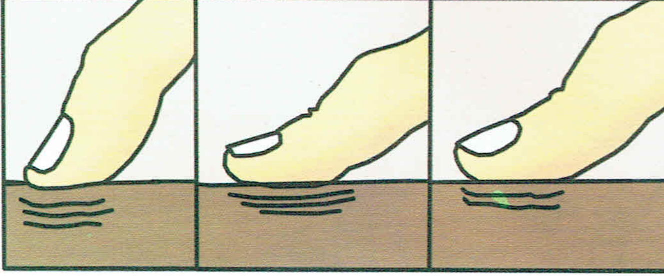
1. ಟಾನ್ಸಿಲ್
2. ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್
3. ಹಿಮ್ಮಡಿ
4. ಮಂಡಿಗಳ ಕೀಲು
5. ಹೈ ಬಿ.ಪಿ.
6. ದಮ್ಮು
7. ನಿತಂಬ
8. ಸಿಯಾಟಿಕಾ ವಾತನಾಡಿ
9. ಹಣೆ
10. ಮೂತ್ರಾಶಯ
11. ಯುರೇಟರ್
12. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ
13. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು
14. ಮಲಾಶಯ
15. ಸಣ್ಣಕರುಳು
16. ಜಠರ
17. ಶ್ವಾಸಪ್ರನಾಳಿ
18. ಶ್ವಾಸಕೋಶ
19. ಶ್ವಾಸಕೋಶ
20. ಹೈ ಬಿ.ಪಿ.
21. ಮೂಗಿನ ಒಳಭಾಗ
22. ಕಣ್ಣು
23. ಕಣ್ಣು
24. ಡಿಂಬ ಗ್ರಂಥಿ
25. ಕಣ್ಣು
26. ಕಿವಿಯ ಒಳಭಾಗ
27. ಮೇಲ್ದವಡೆ
28. ಕೆಳದವಡೆ
29. ಶ್ವಾಸಕೋಶ
30. ಅಂಡಕೋಶ
31. ದಮ್ಮು
32. ಮಸ್ತಿಷ್ಕ
33. ಹಲ್ಲುನೋವು
34. ಯಕೃತ್
35. ಪ್ಲೀಹ
36. ಅಗ್ನ್ಯಾಶಯ, ಪಿತ್ತಾಶಯ
37. ಕುತ್ತಿಗೆ
38. ಭುಜಗಳ ಕೀಲು
39. ಭುಜ
40. ಹೊಟ್ಟೆ
41. ಮೊಣಕೈ
42. ಮಂಡಿ
43. ನಿತಂಬದ ಕೀಲು



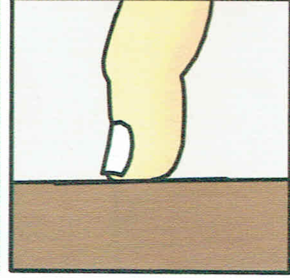
ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ತಾನೇ ಈ ರೀತಿ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ

ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ನೀಡುವ ವಿಭಿನ್ನ ಪದ್ಧತಿಗಳು

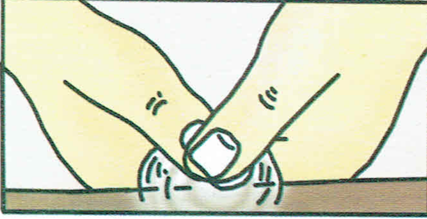
ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಪ್ರೆಶರ್ ನೀಡುವ ರೀತಿ



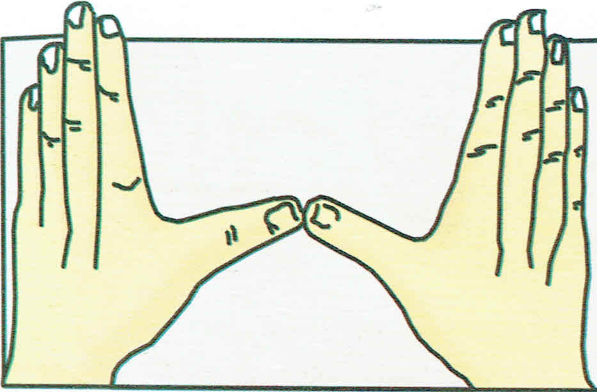
ತಪ್ಪು ರೀತಿ



ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಬಾರದು



ಹೆಚ್ಚು ಅದುಮಲು ಒಂದು ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೊಂದನ್ನಿರಿಸಿ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಬೇಕು.



ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರೆಶರ್ ನೀಡಿ.

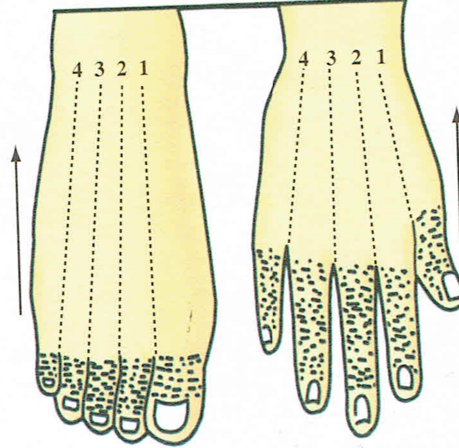


ಕೆಲವು ಕೇಂದ್ರಗಳು ಉದಾ: ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಪ್ರೆಶರ್ ನೀಡಿ. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಿ.

ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಜೀವನ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರ

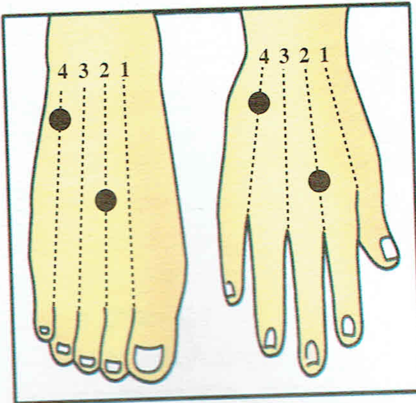


ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲ್ಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಪ್ರತಿಬಿಂಬ ಕೇಂದ್ರಗಳು



ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಎರಡು ಕೈ ಮತ್ತು ಎರಡು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನವಾಗಿವೆ.

ಸಾಂಕೇತಿಕ ನೋವಿನ ಬಿಂದು



ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಕಾಲದ ತನಕ ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ಅನುಭವ ಪಡೆದಿರುವಂತೆ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕಾಲುವೆ (ಚಾನೆಲ್) ಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಕೈ ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಕ್ಷಣವೇ ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸರ್ವೈಕಲ್, ಸ್ಪಾಂಡೋಲೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ರೋಜನ್ ಶೋಲ್ಡರ್ ಮೊದಲಾದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ನೋವುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳ ನೋವುಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ಬಿಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೆಶರ್ ಹಾಕಿ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಸಿಯಾಟಿಕಾ ನೋವು ಮೊದಲಾದ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಿನ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ಅದುಮಬೇಕು.

ಪರಿಚಯ

ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಕನಖಲ, ಹರಿದ್ವಾರ

ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಕೃಪಾಲುಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಕೃಪಾಲು ಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮವು 1932 ನೆಯ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಮೀ ಕೃಪಾಲುದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜ್‌ರಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತವಾಯಿತು. ಅವರು ಮೂಲತಃ ರಾಜಸ್ಥಾನದ ವೀರಭೂಮಿ ಮೇವಾಡದವರು. ಅವರ ಸಂನ್ಯಸ್ತಪೂರ್ವ ಹೆಸರು ಯತಿ ಕಿಶೋರ್ ಚಂದ್. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಯತಿ ಕಿಶೋರ್ ಚಂದ್‌ರವರು ಓರ್ವ ಸಕ್ರಿಯ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಸಫಲಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿದವರು. ಹರಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಅವರು ಅನೇಕ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳ ಆಶ್ರಯದಾತರಾಗಿದ್ದರು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರರಾದ ವೇಣೀಪ್ರಸಾದ ಜಿಜ್ಞಾಸು ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಸಹಯೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರು. ಯತಿ ಕಿಶೋರ್ ಚಂದ್‌ರು ಹರಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಪ್ರಥಮ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಲೈಬ್ರರಿಯನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ಅವಿರತ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ ಮೂರೂವರೆ ಸಾವಿರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅಪರ್ ರೋಡ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಪುಸ್ತಕಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದರು. ರಾಷ್ಟ್ರ ನಿರ್ಮಾಣ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿ ತರಲು ಹಲವಾರು ಪಾಠಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಈ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಿದರು. ಗುರುಕುಲ ಕಾಂಗಡಿಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಸ್ವಾಮೀ ಶ್ರದ್ಧಾನಂದರೊಂದಿಗೆ ಇವರು ಘನಿಷ್ಠ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದ್ದರು. ನಂತರ ಬಾಲಗಂಗಾಧರ ತಿಲಕ್, ಮದನ ಮೋಹನ ಮಾಲವೀಯ, ಮೋತೀಲಾಲ ನೆಹರೂ, ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧೀ, ಚಿತ್ತರಂಜನದಾಸ್, ಗಣೇಶ ಶಂಕರ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ವಿ.ಜೆ.ಪಟೇಲ್, ಹಕೀಮ್ ಅಜಮಲ್‌ಖಾನ್‌ರೊಂದಿಗೂ ಗಾಢವಾದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದರು.

ಯತಿಕಿಶೋರಚಂದ್‌ರು ವಂಗ ವಿಪ್ಲವದಳದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಅದರ ಮೂಲಕ, ಹೊರಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದ 'ಯುಗಾಂತರ್' ಮತ್ತು 'ಲೋಕಾಂತರ್' ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಅಪಾಯ ತುಂಬಿದ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡರು. ಬಂಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರಕಾರದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯಾಗಿದ್ದವು. ವಿದೇಶೀ ಸರಕಾರವು ಬೆಂಕಿ ಉಗುಳುವಂತಹ, ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವ ಈ ಸುದ್ದಿಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಥರಥರನೆ ಕಂಪಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ಇದು ಎಲ್ಲಿಂದ ಮುದ್ರಣವಾಗುತ್ತದೆ, ಎಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ - ಎಂಬುದನ್ನು ಯಾರೂ ತಿಳಿಯಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಯತಿ ಕಿಶೋರಚಂದ್‌ರು ಈ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಹರಿದ್ವಾರದ ಚಂಡೀಪರ್ವತದಿಂದ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆಯೂ, ನೀಲಧಾರಾತಲಹಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ, ಪಾಲೀವಾಲ ಧರ್ಮಶಾಲೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ತಮ್ಮ ಲೈಬ್ರರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವುಬಾರಿಯೂ ಲಕೋಟೆಗಳಲ್ಲಿರಿಸಿ ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಚೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಂಗವಿಪ್ಲವದಳವು ದಿಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಲಾರ್ಡ್ ಹಾರ್ಡಿಂಗ್ ಬಾಂಬು ಪ್ರಕರಣಕ್ಕೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿತು. ಅದರ ನಾಯಕ ರಾಸಬಿಹಾರೀ ಬೋಸ್ ಅವರಿಗೆ ಹರಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಯ ನೀಡುವ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಯತಿಕಿಶೋರಚಂದರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಲಾಯಿತು. ರಾಸಬಿಹಾರೀ ಬೋಸರ ಮೇಲೆ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರಕಾರ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಬಹುಮಾನ ಘೋಷಿಸಿತ್ತು. ಯತಿ ಕಿಶೋರಚಂದರು ಅವರನ್ನು ಕಾಡಿನ ಮಧ್ಯೆ ಇದ್ದ ತಮ್ಮ ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ್ದರು. ಆಗ ಅವರ ಮಿತ್ರ ಹರೀಶಬಾಬೂ ಹಾಗೂ ಅವರ ಇತರ ಮಿತ್ರರು ಹರಿದ್ವಾರಕ್ಕೆ ಬಂದು, ರಾಸಬಿಹಾರೀ ಬೋಸರು ಹರಿದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಡೆಹ್ರಾಡೂನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ರಹಸ್ಯ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೆಂದೂ, ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸು ದಾಳಿ ನಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದರು. ಆಗ ಯತಿಕಿಶೋರಚಂದರು ಬೋಸರನ್ನು ಪಟಿಯಾಲದ ಯಾತ್ರಿಗಳ ವೇಷದಲ್ಲಿ ಡೆಹರಾಡೂನ್ ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ರೆಸ್‌ನ ಮೂಲಕ ಬನಾರಸಿಗೆ ರವಾನಿಸಿದರು. ರಾತ್ರಿ ಬೋಸರ ರವಾನೆ ಆಯಿತು. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪೋಲೀಸು ದಳ ಬಂದು ಯತಿಕಿಶೋರಚಂದರ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಸುತ್ತುವರಿಯಿತು. ಅವರನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾ ಆಶ್ರಮದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಣ ಜಾಗವನ್ನು ಇಂಚಿಂಚೂ ಬಿಡದೆ ಹುಡುಕಲಾಯಿತು. ಆದರೇನು? ಸಿಂಹವು ಪಂಜರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅದು ಬನಾರಸ್ಸಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಜಪಾನಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಓಡಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು! ಇದೇ ಯತಿ ಕಿಶೋರಚಂದರು ಮುಂದೆ ಸಂನ್ಯಾಸ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಕೃಪಾಳು ಮಹಾರಾಜ್ ಆದರು. ಪರಾಧೀನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಧೀನತೆಯ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಅವರು 'ವಿಶ್ವಜ್ಞಾನ' ಎಂಬ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಸೇನಾನಿ, ಕ್ರಾಂತಿಕಾರೀ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿದ ಯತಿ ಕಿಶೋರಚಂದರು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಅಭಿರುಚಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಒಬ್ಬ ಸಿದ್ಧಯೋಗಿಗಳಾದರು. 1968 ರಲ್ಲಿ ಅವರು ಈ ಪ್ರಪಂಚದಿಂದ ಬೀಳ್ಕೊಂಡರು.

ಕ್ರಾಂತಿ, ಯೋಗಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮದ ಪುಣ್ಯಭೂಮಿ ಕೃಪಾಲು ಬಾಗ್ ಆಶ್ರಮದ ಸಂಚಾಲನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀಜಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರು ನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಇದೇ ಪರಂಪರೆಯ ಕೊಂಡಿ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮೀ ಶಂಕರ ದೇವಜೀ ಇವರ ಶಿಷ್ಯ ಶ್ರೀ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಅವರು ಈ ಆಶ್ರಮವನ್ನು ಯೋಗ, ಆಯುರ್ವೇದ, ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ದಿವ್ಯಜ್ಯೋತಿಯಿಂದ ಸಮುಜ್ವಲಗೊಳಿಸಿ ಇದನ್ನು ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲೋಕಮಾನಸದಲ್ಲಿ ದಿಗ್ದಿಗಂತಗಳಲ್ಲಿ ವಿಖ್ಯಾತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದರು. 1995 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ



ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಅವರು ತಮ್ಮ ಅಭಿನ್ನ ಸಹಯೋಗಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮೀಯರೂ ಆದ ಆಚಾರ್ಯ ಬಾಲಕೃಷ್ಣಜೀ, ಸ್ವಾಮೀ ಮುಕ್ತಾನಂದಜೀ ಮೊದಲಾದವರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಯಾವ ವಿವಿಧ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳಿಗೆ ಮೂರ್ತ ರೂಪ ನೀಡಿದ್ದಾರೋ, ಅದರಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಪ್ರಭಾವವುಂಟಾಗಿದೆ. ಇದರ ಫಲ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಇಡೀ ಭಾರತ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವೇದ, ಯೋಗ, ಆಯುರ್ವೇದಗಳ ತ್ರಿವೇಣೀ ಪ್ರವಾಹಿತವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ಈ ಸಂತ ಆತ್ಮರ ದಿವ್ಯಪ್ರತಾಪದಿಂದ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಆತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಕಾಸ ಹಾಗೂ ಬೌದ್ಧಿಕ ಚೇತನದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ, ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಧರ್ಮ, ಯೋಗ, ಅಧ್ಯಾತ್ಮ, ಸಮಾಜಸೇವೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಾನರೂಪದಿಂದ ಅವರು ಗತಿಶೀಲರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಈ ಸಂನ್ಯಾಸಿ ಪ್ರವರರು ನಿರಹಂಕಾರಭಾವದಿಂದ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಾನು ನಿಮಿತ್ತಮಾತ್ರ; ಏನೆಲ್ಲಾ ಆಗುತ್ತಿದೆಯೋ ಆಗಲಿದೆಯೋ ಅದೆಲ್ಲ ಪ್ರಭುವಿನ ಕೃಪೆ, ಇಚ್ಛೆಯ ಫಲಿತಾರ್ಥವೇ ಆಗಿದೆ.

ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ನಡೆಯುವ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳು :

ಒಂದು ದಶಕಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ತನ್ನ ವಿವಿಧ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಯಾವ ಮೈಲಿಗಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಇದೊಂದು ದೈವೀ ಚಮತ್ಕಾರಕ್ಕಿಂತ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಜನರಿಗೆ ಅನ್ನಿಸದಿರದು. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಪೀಠದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಬಹು ಆಯಾಮೀ ಯೋಜನೆಯು ಸ್ವರೂಪಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೋ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ, ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಅವರಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಯಾವುದೋ ದೈವೀ ಸಿದ್ಧಿ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಜನರಿಗೆ ಭಾಸವಾಗತೊಡಗಿದೆ. ವಸ್ತುತಃ ಇದೆಲ್ಲ ಈಶನಿಷ್ಠೆ ಸಮರ್ಪಣ ಭಾವ, ಸೇವಾಸಂಕಲ್ಪ, ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣದ ಮಂಗಳ ಭಾವನೆಗಳಿಂದ ಆದ ಚಮತ್ಕಾರಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದಲೇ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜರು ಸದಾ ಸುತ್ತುವರಿಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ; ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ, ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದಿವ್ಯ ಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ವಿವಿಧ ಸೇವಾಪ್ರಕಲ್ಪಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪರಿಚಯ ಹೀಗಿದೆ.

ಯೋಗಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ :

ಪೂಜ್ಯಪಾದ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಅವರ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಶದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆಯೋಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಯೋಗಸಾಧನೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳು, ಯೋಗ ಕೇವಲ ಶಾರೀರಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಎಂಬ ಭ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತೊಲಗಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜೀಯವರು ಯೋಗವನ್ನು ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ರೋಗನಿವಾರಣ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಆತ್ಮವಿಕಾಸ, ಬೌದ್ಧಿಕ ಚೇತನ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯ ಆಧಾರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯೋಗಕ್ಕೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಲೌಕಿಕ ಪರಿಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥವತ್ತತೆಯನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗದ ಈ ವಿಲಕ್ಷಣಪ್ರಭಾವದ ಅನುಭೂತಿಯು ನಿಯಮಿತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಪ್ರಣೀತ ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ- ಯಮ, ನಿಯಮ, ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಸೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಹಠಯೋಗ, ದರ್ಶನ, ಉಪನಿಷತ್ತು, ವೇದ, ಚರಕ ಸುಶ್ರುತ ಮೊದಲಾದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಆಧಾರಿತವಾದ ಉಪಯೋಗಾನುಸಾರ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಅಧ್ಯಯನ, ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಆಗುವಂತೆ ಯೋಜಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯೋಗ, ಷಟ್ಕರ್ಮ-ನೇತಿ, ಧೌತಿ, ಬಸ್ತಿ, ತ್ರಾಟಕ, ನೌಲಿ ಮತ್ತು ಕಪಾಲಭಾತಿ- ಎಂಬ ಈ ಆರು ಯೌಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಜಪಯೋಗ ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮ ಪ್ರಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವ ಬಗ್ಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಆಗುತ್ತಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ :

ಯೌಗಿಕ ಷಟ್ಕರ್ಮದೊಂದಿಗೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಪಂಚಕರ್ಮ (ಮರ್ದನ, ಸ್ವೇದನ, ವಮನ, ವಿರೇಚನ, ಶಿರೋವಸ್ತಿ), ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ರಸ-ರಸಾಯನಗಳ ಮೇಲೆ ಆಧಾರಿತವಾದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ- ವಿಹಾರ, ಪಥ್ಯಾ-ಪಥ್ಯ, ಸಂತುಲಿತ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಋತುಚರ್ಯ ಹಾಗೂ ದಿನಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಮ್ಯಕ್‌ಗೊಳಿಸಿ ಹಳೆಯರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್, ಯೋಗ, ಹಾಗೂ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯ ನಿಃಶುಲ್ಕ ಪದ್ಧತಿ ಬಡವರಿಗಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೂಲ್ಯದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯರೋಗ, ಅಸ್ತಮಾ, ಬೊಜ್ಜು ಅಸಿಡಿಟಿ, ಅಲರ್ಜಿ, ಅಲ್ಸರ್, ಸರ್ವೈಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡೋಲೈಟಿಸ್, ಸಿಯಾಟಿಕಾ, ಅರ್ಥರೈಟಿಸ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಪ್ರಥಮ ಹಾಗೂ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತ) ಮೊದಲಾದ ಹಳೆಯ, ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆಯೇ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಪೀಠದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಕಲ್ಪ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ಬೃಹದ್ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುತ್ತ ಇದಕ್ಕೆ ಆವಾಸೀಯ ಔಷಧಾಲಯದ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಾವು ರೋಗಿಗಳು ಆಗಿಯೇ ಇಲ್ಲ - ಎಂಬಂತೆ ನಾವು ಅವಿರತ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು ಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀಜೀಯವರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಿಗಳಾದರೂ ನಾವು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಯೋಗದ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಅದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಔಷಧಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೂ ನಾವು ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ನೀಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಮಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತುಹೋದ ನಿರಾಪದ ಪದ್ಧತಿಯಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿಯಿಂದ ವಿಶುದ್ಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಗುಣವತ್ತತೆಯನ್ನುಳ್ಳ ಔಷಧಿಗಳ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಸುಲಭಬೆಲೆಯ ಹಾಗೂ ಸತ್ವಯುತವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಆಶ್ರಮದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶುದ್ಧ, ಗುಣವತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿಧಿಯಿಂದ ಸ್ವಾನುಭೂತಯೋಗ, ರಸಾಯನ, ವಟಿ, ಗುಗ್ಗುಳ, ಚೂರ್ಣ, ಅವಲೇಹ, ಸತು, ಕ್ವಾಥ, ಘೃತ, ತೈಲ, ಲೋಹ, ಮಂಡೂರ, ಪರ್ಪಟಿ ಮೊದಲಾದವು ತಯಾರಾಗುತ್ತವೆ. ಔಷಧಿಯು ಶುದ್ಧ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಮಿತ ಉಚ್ಚಗುಣವತ್ತತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದುದಾಗಿರುವಂತೆ ನಾವು ಪೂರ್ಣಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅತಿಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಸೀಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾವು ಔಷಧಿನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಜನರು ಔಷಧಿ ಸಿಗದ ಕಾರಣ ನಿರಾಶರಾಗಿ ಹಿಂತಿರುಗಬೇಕಾಗಿಯೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದುದರಿಂದ ಶೀಘ್ರಾತಿಶೀಘ್ರವಾಗಿ ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿಯ ವಿಸ್ತಾರಗೊಳಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಭಾವನೆಯನ್ನೂ ನಾವು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಸಂಶೋಧನಾಲಯ (ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿ) :

ದಿವ್ಯಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿ ಇದೆ. ಇದರ ಕಾರ್ಯವೆಂದರೆ ಪರಂಪರಾಗತ ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲದೆ, ಹೊಸ ಔಷಧಿಗಳ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಮಾಡುವುದು, ವರ್ಷಾಂತರಗಳಿಂದ ಅನುಪಲಬ್ಧವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು, ದಿವ್ಯ ಫಾರ್ಮಸಿಗಾಗಿ ಖರೀದಿಸಲಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಗುಣವತ್ತತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುವುದು, ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿಧಿಯಿಂದ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣವನ್ನು ಸುನಿಶ್ಚಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಫಾರ್ಮಸಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಹಾಗೂ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಆಯುರ್ವೇದದ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ, ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಪುಸ್ತಕಾಲಯಕ್ಕಾಗಿ ಖರೀದಿಸುವುದು, ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸಂವರ್ಧನೆ ಮಾಡುವುದು, ಉದ್ಯಮದ ಹಿತದ ಬಗೆಗೆ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಗೂ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಪ್ರಕಾಶಿತಗೊಳಿಸುವುದು. ಸಂಶೋಧನಾಲಯವು ಅನೇಕ ಸ್ವಾನುಭೂತ ಯೋಗಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೋಲಾಹಲವನ್ನೇ ಎಬ್ಬಿಸಿದೆ. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟವರ್ಗದ ನಾಲ್ಕು ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಗಳ ಅನುಪಲಬ್ಧಿಯ ಮೇಲೆ, ಈ ಗಿಡಗಳು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಸಂಶೋಧನಾಗಾರದ ಮನೀಷಿಗಳು ಅವಿರತ ಪರಿಶ್ರಮ, ಗಾಢವಾದ ಅಭಿರುಚಿ ಮತ್ತು ನಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುತ್ತ ಹಿಮಾಲಯದ ಶೀತ ಪ್ರಧಾನ ಗಿರಿಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಾಲ್ಕೂ ವಿಲುಪ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆದಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟವರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಮೂಲಕ ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಾಶಿತವಾದ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ ಅನ್ವೇಷಣೆಯನ್ನು ವಿಶದವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ದಿವ್ಯ ಔಷಧ ವಾಟಿಕಾ :

ಹಿಮಾಲಯ ಕ್ಷೇತ್ರಸಹಿತ ದೇಶ-ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವ ಉಪಯೋಗೀ, ದುರ್ಲಭ ಹಾಗೂ ಸುಲಭ ಜೀವನದಾಯಿನೀ ಗಿಡ-ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಪರಿಜ್ಞಾನ, ಸಂರಕ್ಷಣ, ಸಂವರ್ಧನಗಳಿಗಾಗಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಆಶ್ರಮ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ಥಾನಾಭಾವದ ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ಬೃಹತ್ತಾದ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸ್ವರೂಪ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಪೀಠದಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಮೀನು ಸಿಕ್ಕಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ವಿಶಾಲಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನೆಡುವ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸಾರ್ಥ ಯಾವ ಔಷಧೀಯ ಗಿಡಗಳ ತಾಜಾ ಎಲೆ ಹಾಗೂ ರಸ ಅಥವಾ ಬೇರು ಇಲ್ಲವೇ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೋ ಅದು ಈ ದಿವ್ಯ ಔಷಧವಾಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸದ್ಯೋ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಕುಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ ಸಸಿಗಳು ಹಾಗೂ ಬೀಜಗಳು ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಉಪಲಬ್ಧವಿರುತ್ತವೆ.



ದಿವ್ಯ ಗೋಶಾಲೆಯ ಸ್ಥಾಪನೆ :

ಭಾರತೀಯ ತಳಿಯ ದೇಶೀ ಗೋವುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಂವರ್ಧನೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಯಾದ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ತುಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಗೋಮೂತ್ರ, ಗೋಮಯ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಗೋಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಗೋವಂಶದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಪ್ರಕಲ್ಪವು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ನಡೆದು ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಪೀಠದಲ್ಲಿ ಬೃಹತ್ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನೂರಾರು ಹಸುಗಳ ಪಾಲನೆ- ಪೋಷಣೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಿಂದ ಲಭಿಸಿದ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಕಂಪೋಸ್ಟ್ ಅಥವಾ ಜೈವಿಕ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ತರಲಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಹಿತ ಆಹಾರ, ಫಲಗಳು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು, ಹಾಲು ಲಭಿಸಲಿವೆ. ಗೊಬ್ಬರದಿಂದ ಬಯೋಗ್ಯಾಸ್ ತಯಾರಿಸಿ ಆಶ್ರಮದ ಅನ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲಾಗುವುದು. ಈ ದೇಶೀ ಗೋವುಗಳ ಉಪಯೋಗವು ತಳಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿಯೂ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟು ಇದರಿಂದ ಗೋವಂಶದ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣದ ನಿದರ್ಶನ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ವೈದಿಕ ಯಜ್ಞಾನುಷ್ಠಾನ (ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ) :

ವೈದಿಕ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರವು ವಸ್ತುತಃ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ತಾನೇ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ. ಪರ್ಯಾವರಣ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದಿಡುವುದರಲ್ಲಿ, ಋತುಗಳನ್ನು ಅನುಕೂಲಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ವನಸ್ಪತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ, ಅನಾವೃಷ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಅತಿವೃಷ್ಟಿಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಇರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಗೂ ಧಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಷ್ಠಾನಗಳ ಪ್ರತಿಪೂರ್ತಿಗಾಗಿ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರವು ಭಾರತೀಯ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಋಷಿ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಆದರ್ಶಮಾನದಂಡವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆಶ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಯಜ್ಞಾನುಷ್ಠಾನವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪತಂಜಲಿಯೋಗಪೀಠ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಯಜ್ಞಶಾಲೆಯ ನಿರ್ಮಾಣವು ಪ್ರಸ್ತಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತ ಲಾಭಕಾರಿ ಬಿಂದುಗಳ ಮೇಲೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ರೀತಿಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಕಾರ್ಯವೂ ನಡೆಯಲಿದೆ.

ವೈದಿಕ ಗುರುಕುಲ :

ಹರಿಯಾಣ ಪ್ರಾಂತದ ರೇವಾಡಿ ಪಟ್ಟಣದಿಂದ ಸುಮಾರು 8 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ಕಿಶನ್ ಗಢ- ಘಾಸೇಡಾದಲ್ಲಿ ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಉಚ್ಚಾದರ್ಶಗಳ ಉನ್ನತವೂ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಯುಕ್ತವೂ ನಿಃಶುಲ್ಕವೂ ಆದ ವಿದ್ಯಾತೀರ್ಥ ಗುರುಕುಲದ ಸಂಚಾಲನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚ ವರ್ಗದೊಂದಿಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಹಾಗೂ ಬಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸುಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನೂ, ಉತ್ತಮ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈಗಿನ್ನೂ ಗುರುಕುಲದಲ್ಲಿ ಭವನ ನಿರ್ಮಾಣದ ಮಹತೀ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳು ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಂಗೋತ್ರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಾಧನಾ ಆಶ್ರಮ :

ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್ ಜಿಜ್ಞಾಸು ಸಾಧಕರ ಹಾಗೂ ಹಿಮಾಲಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ದುರ್ಲಭವಾಗಿ ಲಭಿಸುವ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಅನುಸಂಧಾನ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಗಂಗೋತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಆಶ್ರಮದ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕಿನ್ನೂ ವಿಸ್ತೃತ ಬೃಹತ್ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗ ಪೀಠದ ಸ್ಥಾಪನೆ :

ಪತಂಜಲಿ ಯೋಗಪೀಠವು ಮಾತೃ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ದಿವ್ಯಯೋಗಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಖನಕಲ, ಹರಿದ್ವಾರದ ಬಹು ಆಯಾಮೀ ಯೋಜನೆಯಾಗಿದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು ಏಳು ನೂರ ಐವತ್ತು ಎಕರೆ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರ್ತರೂಪವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿದೆ. ಯೋಗಪೀಠವು ವೇದ, ಯೋಗ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಚಾರ- ಪ್ರಸಾರ, ತರಬೇತಿ, ಅನುಸಂಧಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ ಭೂಮಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲಿದೆ. ಸುಮಾರು 2,000 ಸಾಧಕ -ಸಾಧಿಕೆಯರಿಗೆ ಈ ಪೀಠದಲ್ಲಿ ವಸತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಸುಮಾರು 2500 ಕೊಠಡಿಗಳು, ವಿಶಾಲ ಸಭಾಂಗಣದ ಭವನಗಳು ಈ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಮಸಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಗೋ-ಶಾಲೆ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉದ್ಯಾನ, ಯೋಗಸಂದೇಶ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ ಹಾಗೂ ವಿಕ್ರಯ ಅನುಸಂಧಾನ ವಿಭಾಗ, ಪುಸ್ತಕಾಲಯ, ಮುದ್ರಣಾಲಯ, ಅನ್ನಪೂರ್ಣಾ,

ಯೋಗಕೇಂದ್ರ, ಯಜ್ಞಶಾಲಾಗಳು ಆಧುನಿಕ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಮೂಡಿಬರಲಿವೆ. ಈ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬರುವವರಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಲಿದೆ. ಇದು ಎಲ್.ಪಿ.ಜಿ.ಗ್ಯಾಸ್, ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಗೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಸರ್ವಥಾ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದು. ಈ ಪರಿಸರ ವಿಶ್ವಕವಿ ರವೀಂದ್ರನಾಥ ಟಾಗೋರರ ಶಾಂತಿನಿಕೇತನದಂತೆ ಪೂರ್ಣತಃ ಆತ್ಮನಿರ್ಭರವೂ, ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯೂ ಆದ ಪರಿಸರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಕಸಿತವಾಗಿ ಕೋಟ್ಯಂತರ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ, ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಉನ್ನತಿಯ ಶ್ರದ್ಧಾಮಯೀ ತಪೋಭೂಮಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲೋಕವಿಶ್ರುತ ಸಂಸ್ಥೆಯ ರೂಪಪಡೆಯಲಿದೆ. ನೂರುಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಈ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶಾಲವಾದ ಬಹುಆಯಾಮಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಭಾರತದ ಕೋಟಿಶಃ ಯೋಗಸಾಧಕ-ಸಾಧಿಕೆಯರ ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಯೋಗದಿಂದಲೇ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀಯವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಪರಮಪಿತಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅಸೀಮ ಕೃಪೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದರತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಯೋಗಪೀಠದ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಗ್ರಹಣ ಮಾಡಲು ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಸಹಯೋಗ ರಾಶಿ ಈ ರೀತಿ ಇದೆ.

1.	ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಸದಸ್ಯ	---	ಐದುಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು
2.	ಸಂರಕ್ಷಕ ಸದಸ್ಯ	---	ಎರಡು ಲಕ್ಷದ ಐವತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
3.	ಆಜೀವನ ಸದಸ್ಯ	---	ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು
4.	ವಿಶಿಷ್ಟ ಸದಸ್ಯ	---	ಐವತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
5.	ಸಮ್ಮಾನಿತ ಸದಸ್ಯ	---	ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
6.	ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯ	---	ಹನ್ನೊಂದು ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು

"ಯೋಗಸಂದೇಶ"ದ ಪ್ರಕಾಶನ (ಹಿಂದಿ,ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಮರಾಠಿ, ಬಂಗಾಳಿ, ಪಂಜಾಬಿ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ)

ದಿವ್ಯಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ಸಂಬಂಧಿತರಾದ ಸಹಸ್ರಾರು ಸಾಧಕ-ಸಾಧಿಕೆಯರ ಮೂಲಕ ವರ್ಷಾಂತರಗಳಿಂದ ಇಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಬೇಡಿಕೆಯನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರಿಸಿ 2003ರ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಿಂದ ಅನುಭವೀ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯ ಸಂಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ "ಯೋಗಸಂದೇಶ"ದ ಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆ ಪ್ರಕಾಶನ (ಹಿಂದಿ,ಇಂಗ್ಲೀಷ್, ಮರಾಠಿ, ಬಂಗಾಳಿ, ಪಂಜಾಬಿ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತಿ ಮುದ್ರಣ) ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ಸಹಸ್ರಾರು ಹೊಸ ಓದುಗರು ಸದಸ್ಯರಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಇದರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಲೋಕಪ್ರಿಯತೆಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯೋಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆರ್ಷಪರಂಪರೆಯಿಂದ ಲಭ್ಯವಾದ ಯೋಗ, ಆಯುರ್ವೇದ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ-ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಅಧ್ಯಾತ್ಮವಾದೀ ವಿಚಾರಧಾರೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಪಾಠಕರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ಪುನೀತಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕವಿತೆಗಳು, ಜನೋಪಯೋಗೀ ಲೇಖನಗಳು, ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭಾವೀ ಯೋಜನೆಗಳು ಅಲ್ಲದೇ ಓದುಗರ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನೂ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೋಚಿತವಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಪಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ರಿಕೆಯೊಂದು ಇಷ್ಟೊಂದು ತೀವ್ರಗತಿಯಿಂದ ಪ್ರಸಾರಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಪರಮಪೂಜ್ಯ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜರ ವಿಲಕ್ಷಣ ಪ್ರಭಾವದ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆಗಿದೆ.





ಶ್ರದ್ಧೇಯ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜ್‌ರ ಪರಿಚಯ

ಪೂಜ್ಯಪಾದ ಸ್ವಾಮೀ ರಾಮದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜರು ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರುಗಳ ಪುಣ್ಯ ಪ್ರತಾಪದಿಂದ ಬಾಲಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳೂ, ವ್ಯಾಕರಣ, ಆಯುರ್ವೇದ ಸಹಿತ ವೈದಿಕ ದರ್ಶನಗಳ ಮಹಾನ್ ಮನೀಷಿ, ಶ್ರೋತ್ರಿಯ, ಬ್ರಹ್ಮನಿಷ್ಠ ಹಾಗೂ ತಿತಿಕ್ಷು ಸಂನ್ಯಾಸಿಗಳೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾಂಡ ವಿದ್ವಾಂಸರೂ ಪರಮ ತಪಸ್ವಿಗಳೂ, ಕರ್ಮಯೋಗೀ ಋಷಿಗಳೂ ಆದ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಬಲದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜ್, ಗುರುಕುಲ ಕಾಲವಾ ಇವರ ಶಿಷ್ಯರು. ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮದಿಂದಲೇ ಪೂಜ್ಯ ತಪಸ್ವೀ ಸಂತ ಶ್ರೀ ಶಂಕರದೇವಜೀ ಮಹಾರಾಜ್‌ರಿಂದ ಭಗೀರಥಿಯ ಪಾವನ ತಟದಲ್ಲಿ ಸಂನ್ಯಾಸ ದೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಡೆದವರು.

ಅಷ್ಟಾಧ್ಯಾಯೀ ಮಹಾಭಾಷ್ಯ ಹಾಗೂ ದರ್ಶನೋಪನಿಷದಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಗುರುಕುಲಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದವರು. ಹಿಮಾಲಯದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಾ ಗಂಗೋತ್ರಿಯ ಪವಿತ್ರ ಗುಹೆಗಳಲ್ಲಿ ತಪಶ್ಚರ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಬ್ರಹ್ಮಾರಾಧನೆಯ ಮೂಲಕ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪತ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ಹರಿದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪರಮ ತಪಸ್ವೀ ವಿದ್ವಾನ್ ಮಿತ್ರ ಶ್ರದ್ಧೇಯ ಹಾಗೂ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮಹಾನ್ ಮನೀಷಿ ಆಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ಬಾಲಕೃಷ್ಣರವರನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಪಾವನ ತೀರ್ಥ ಕನಖಲದಲ್ಲಿ ದಿವ್ಯ ಯೋಗ ಮಂದಿರ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನ ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹಾಗೂ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಸೇವಾ ಪ್ರಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು.

ಇವರ ಪಾವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಶದ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಂಡ ನೂರಾರು ನಿಃಶುಲ್ಕ ಯೋಗಸಾಧನಾ ಹಾಗೂ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಬಿರಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಅಸಾಧ್ಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಿ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಆಶ್ರಮದ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲಾದ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ತನು ಮನಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವನ್ನೂ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬೆಳಕನ್ನೂ ಹೊಂದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವೈದಿಕ ಸಂಸ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಆಧುನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾದ ಒಂದು ವಿಶಾಲ ಆವಾಸೀಯ (ರೆಸಿಡೆನ್ಶಿಯಲ್) ಗುರುಕುಲವನ್ನು ಕಿಶನ್‌ಗಢ- ಘಾಸೇಡಾ (ಹರಿಯಾಣ)ದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಫಲಾಹಾರ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಇವರ ತಪಸ್ವೀ, ಸರಳ, ಸಹಜ, ಸ್ನೇಹೀ, ಯೋಗಮಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಎಲ್ಲರ ಶ್ರದ್ಧೆಯ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಅಹರ್ನಿಶಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಇವರು ಎಲ್ಲರ ಪ್ರೇರಣಾಸ್ರೋತರೂ, ವಂದನೀಯರೂ, ಶ್ರದ್ಧೇಯರೂ, ಅನುಕರಣೀಯರೂ ಆಗಿದ್ದಾರೆ.

– ಆಚಾರ್ಯ ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

Price : Rs 125/-



ISBN 81-89235-18-4